

Développer vos intelligences, émotionnelle et relationnelle

SIWA
au cœur des relations

Conjuguer Performance et Équilibre*

(Code IDC01.2)



Durée	2 jours (14h)
Participants	8 à 12
Public concerné	CIDIR, REE ou tout collaborateur
Lieu	Paris - Lyon
Tarifs	650 € HT/jour 1 950 € HT/jour (30j à réception de facture)
Inter	
Intra	
Évaluation	Formative & Sommative (Remise d'attestation de fin de stage)
Prérequis	Aucun prérequis

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Apporter des solutions concrètes pour conjuguer performance et équilibre humain, individuel et collectif
- ▶ Favoriser une remise en question du regard, des croyances, des comportements des participants face à leur réalité au travail
- ▶ Montrer les comportements automatiques et les ressources inexplorées
- ▶ Renforcer la cohésion du collectif et favoriser l'autonomie, la confiance et la responsabilité en relation
- ▶ Initier les participants à la communication authentique

COMPETENCES VISEES

- ▶ Identifier ses comportements automatiques et ses ressources
- ▶ Comprendre les fonctionnements de la communication authentique
- ▶ Écouter ses besoins fondamentaux face à un environnement en pleine transformation
- ▶ Conjuguer affirmation de soi et bienveillance en relation

NOS PLUS PEDAGOGIQUES

- ▶ Pédagogie de l'ici et maintenant, fondée sur les intelligences, émotionnelle et relationnelle
- ▶ Authenticité des formateurs et authenticité de leurs témoignages
- ▶ Expertise relationnelle et émotionnelle des formateurs
- ▶ Respect et acceptation de la différence de chacun

ANIMATEUR/TRICE

Un(e) expert(e) en intelligence émotionnelle et relationnelle, spécialiste de la communication authentique, avec expérience en entreprise.



Diplômé de l'école CRAM-EIF, Montréal
3^{ème} cycle Administration des entreprises, ISG, PARIS

« Notre humanité concourt à une performance soutenable »

Alain Arsonneau
Entrepreneur & formateur

PROGRAMME

▶ Comprendre le fonctionnement humain et l'environnement

- Le fonctionnement émotionnel et relationnel et le lien entre pensées, corps, émotions
- Les responsabilités (sociétales, collectives, individuelles)
- Les besoins fondamentaux face à la réalité du changement

▶ Se détendre et être présent au cœur de l'action

- Les sources de « tension » au travail et les zones insatisfaisantes
- Les bienfaits de la présence attentive, de l'écoute de son état intérieur et corporel pour se ressourcer

▶ Gagner en efficacité et en équilibre

- L'impact de la congruence en relation
- Les fonctionnements limitants
- Les ressources émotionnelles, cognitives et corporelles
- L'affirmation de soi et la bienveillance

▶ Favoriser l'adhésion, la motivation et la coopération

- Les 5 étapes de la communication responsable
- L'impact de la communication non verbale
- La bienveillance et l'affirmation de soi

* Notre expertise de l'IE/IR est fondée sur l'approche psychopédagogique canadienne de Colette Portelance

**Accès aux personnes handicapées à tous nos lieux de formation