

# Développer vos intelligences, émotionnelle et relationnelle

**SIWA**  
au cœur des relations

## Prévenir les Risques Psycho-Sociaux grâce à l'intelligence émotionnelle\*

(Code RPS02.2)



<b>Durée</b>	2 jours (14h)
<b>Participants</b>	8 à 12
<b>Public concerné</b>	Tout public
<b>Lieu</b>	Paris - Lyon
<b>Tarifs</b>	650 € HT/jour 1 950 € HT/jour (30j à réception de facture)
<b>Inter Intra</b>	
<b>Évaluation</b>	Formative & Sommative (Remise d'attestation de fin de stage)
<b>Prérequis</b>	Avoir une expérience d'entreprise d'au moins 2 ans

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Montrer l'importance de l'analyse de son environnement de travail et son rapport au travail pour évaluer les facteurs de RPS
- ▶ Aider à l'identification des besoins, dont les besoins fondamentaux et leur niveau de satisfaction et montrer leurs impacts relationnels
- ▶ Expliquer les mécanismes du stress, ses symptômes pour prévenir les RPS
- ▶ Aider à l'identification et à l'exploitation des ressources personnelles et aider à l'expression de demande de soutiens extérieurs

### COMPETENCES VISEES

- ▶ Percevoir et comprendre ses émotions en situation de tension
- ▶ Reconnaître les signaux faibles des RPS et apporter une réponse adaptée
- ▶ Se protéger des RPS en activant ses ressources personnelles et les soutiens extérieurs

### 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) formateur(trice) principal(e), expert(e) en intelligence émotionnelle et relationnelle, spécialiste de la communication authentique, avec expérience en entreprise.
- Un(e) formateur(trice) assistant(e), relaxologue psycho-sensorielle. Praticien(ne) de la gestion mentale ou sophrologue, formé(e) à la présence attentive, formateur(rice) en entreprise



« Nous n'avons du pouvoir que sur nous-même. C'est une clé essentielle pour garder notre équilibre »

Diplômée de l'école CRAM-EIF, Montréal  
Master en sciences psychologiques

**Laure Ceresiani**  
Psychologue du travail &  
formatrice

\* Notre expertise de l'IE/IR est fondée sur la communication authentique créée par la psychopédagogue canadienne Colette Portelance

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

### PROGRAMME

- ▶ **Environnements & rapport au travail**
  - Constat, identifications des besoins satisfaits / insatisfaits
  - Polarités négatives et positives des comportements humains
- ▶ **Ce qui génère le déséquilibre**
  - Sources multifactorielles de déséquilibre
  - Facteurs de stress & symptômes
  - Vécu subjectif de chacun
- ▶ **Comportements & conséquences**
  - Réactions face aux déséquilibres
  - Conséquences sur soi et impacts relationnels
  - Importance de bien se connaître
- ▶ **Prise de recul & analyse**
  - Décryptage des systèmes organisationnels et relationnels
  - Définition des Risques Psychosociaux et réglementation
  - Partage de responsabilités entre les différents acteurs
- ▶ **Se prémunir des RPS**
  - Mobilisation de ses ressources
  - Mise en œuvre de moyens de protection
  - Mieux communiquer pour s'exprimer en situation de tension