

# Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles



## Objectifs :

- Saisir ce qui se joue dans la relation et ce qui est de notre responsabilité (cadre, posture, communication, émotions).
- Connaître et comprendre le sens et les bénéfices des compétences en intelligence émotionnelle et relationnelle.
- Développer ses compétences en communication (posture, écoute et expression), et en gestion des émotions au service de la relation (éducative, intra-personnelle et interpersonnelle).

## La formatrice : Pascale Furnion

- Professeur des écoles et animatrice certifiée en éducation émotionnelle et relationnelle (approche Michel Claeys)
- Formée à diverses approches dans le domaine de la communication : Faber et Mazlish, Communication non violente et Thomas Gordon.

## Public :

Tout public intéressé par le domaine de la communication et de l'intelligence émotionnelle, professionnels du secteur éducatif, de l'animation, du domaine culturel, social, médico-social, paramédical...

**Pré-requis :** Aucun

*« Les compétences psychosociales sont l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé, en termes de bien-être physique, mental et social. »  
O.M.S., 1993*

# Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles

## Descriptif :

- Clarifier les notions de : ressenti, pensée, émotion, stress, besoin, comportement, écoute, empathie.
- Développer des compétences de savoir-être : accueil, présence, confiance, estime, responsabilité.
- Développer des compétences de savoir-faire :
  - Ecouter avec empathie et s'exprimer de manière assertive pour faciliter et apaiser les relations.
  - Instaurer un cadre et un climat, basés sur le respect et la bienveillance
  - Reconnaître, décoder et accueillir les émotions et les besoins sous jacents

Les journées sont construites avec une alternance de pratiques, de temps de réflexion personnelle et de temps d'échange à partir des situations vécues. Un document, reprenant les essentiels de l'intelligence émotionnelle et relationnelle, est co-construit au fil des journées.

Ce contenu peut être modulé selon les attentes formulées par les stagiaires en amont de la formation.

## Les plus de la formation :

- Pédagogie variée et vivante, en appui sur des activités et des jeux
- Temps de centrage, ancrage, visualisation, détente, relaxation pour faciliter l'intégration
- Temps d'échanges réguliers pour évaluation collective, validation du sens et de l'intérêt
- Supports remis en fin de formation (trame de la formation et documents, bibliographie)
- Effectif : maximum 8 participants, minimum 6 participants

## Informations pratiques

**DATES :** 11 et 12 juillet 2022 + bilan différé

**DUREE :** 21h

**LIEU :** Mairie de Saint Martin en Haut

### TARIFS :

Adhérents : 180€

Non-adhérents : 210€

Avec prise en charge professionnelle : 480€

### Contact

[formation@grainedecole.org](mailto:formation@grainedecole.org)

06 26 74 77 97 (Laurence, salariée)