

NOUVEAU  
MODULE DE  
FORMATION

# FORMATIONS COURTES

FTLV

DIRECTION DE LA FORMATION TOUT AU LONG DE LA VIE ET DU DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES PROPRES

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Les formes de travail actuelles en équipe ou transversales reposent sur des échanges multiples. Pour la réussite de tous, la qualité des relations est essentielle.

Lors de cette formation, nous allons centrer notre attention sur les apports de la communication Non Violente et de l'Intelligence Emotionnelle

### OBJECTIF :

Développer les compétences relationnelles – Construire une communication individualisée de la relation interpersonnelle qui optimise la motivation de chacun et la qualité des relations personnelles et professionnelles.

Dans ce but, cette formation permettra aux participants de :

- > Comprendre les apports de l'intelligence émotionnelle et son importance dans la communication
- > Pouvoir identifier ses émotions dont l'utilisation est productive et contre productive
- > Adapter ses sentiments/émotions à chaque situation
- > Travailler la méta position.
- > Percevoir les émotions d'autrui : l'empathie constitue l'élément fondamental de l'intelligence émotionnelle.
- > Savoir entretenir de bonnes relations avec les autres
- > Construire une communication individualisée de la relation interpersonnelle qui optimise la motivation de chacun et la qualité des relations personnelles et professionnelles.



### MODALITÉS :

- | **Durée** : 2 journées - 14h
- | **Lieu** : Campus de La Garde
- | **Coût** : 465 € par participant\*

\* L'organisme de formation se réserve le droit d'annuler ou de reporter une formation si le nombre minimal de participants n'est pas atteint. Les actions de formation continue ne sont pas assujetties à la TVA.



### PUBLIC :

- | Toute personne désirant améliorer son mode de communication.

### EVALUATION PRÉ-FORMATIVE

- | Les besoins des stagiaires sont recensés en amont de la formation par le biais des dossiers d'inscription et transmis au formateur pour adapter le contenu de la formation.
- | Cette évaluation est complétée le jour de la formation, par un tour de table de démarrage. Les objectifs individuels de chaque stagiaire présent seront ainsi confirmés et vérifiés.

## Besoin d'informations ?

Des experts en formation professionnelle, vous conseillent :



04 94 14 22 50  
ftlv@univ-tln.fr

Retrouvez toutes  
nos formations :  
www.univ-tln.fr



UNIVERSITÉ  
DE TOULON

Direction de la Formation Tout au Long de la Vie  
et du Développement des Ressources Propres

En tant qu'organisme de formations agréé, nos formations peuvent être éligibles aux différents dispositifs de financement en vigueur.

# L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## DÉROULÉ\*

### Mise en place de la dynamique de groupe

### Introduction et évaluation à froid

### 1. Identifier ses représentations et sa perception des autres

### 2. Identifier les modes communicationnels d'autrui

### 3. Les émotions et l'intelligence émotionnelle

### 4. Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : « les positions de vie »

### 5. Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : « le contrat »

### 6. Evaluer : projeter et réguler

### Evaluation de la journée et de la prestation

\*Le déroulé pédagogique et son contenu garderont une certaine flexibilité dans un souci d'adaptation aux besoins spécifiques des participants



## MOYEN ET MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- | Une progression sur mesure : qui repose sur des autodiagnostic, des exercices pratiques, des mises en situation et des échanges dans le groupe.
- | Fondée sur l'entraînement et la participation active, cette formation est construite à partir de situations proposées par les participants, ou, à défaut, par l'intervenant. Ces exemples sont analysés par le groupe, puis servent de base pour élaborer des nouvelles stratégies. Si nécessaire, les participants sont amenés à simuler des situations et à mettre à l'épreuve les options et les comportements choisis.
- | L'intervenant fournit des apports théoriques, des instruments de réflexion, des grilles d'analyse, d'auto analyse et des principes d'action.

**Pour toute demande de devis, nous vous remercions de bien vouloir nous faire parvenir le dossier d'inscription dûment rempli.**

## Besoin d'informations ?

Des experts en formation professionnelle, vous conseillent :



**04 94 14 22 50**  
**ftlv@univ-tln.fr**

Retrouvez toutes  
nos formations :  
**www.univ-tln.fr**

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- | Une évaluation en fin de formation est à compléter par les stagiaires et un retour sur les acquis sera effectué par l'intervenant(e) en fin de session.
- | L'intervenant(e) vérifie également que les objectifs exprimés lors de l'évaluation pré-formation, ont bien été atteints.
- | Ces enquêtes nous permettent de revoir et mettre en place des points d'amélioration portant sur l'organisation, le contenu et la pédagogie.
- | Une attestation de suivi de la formation est remise aux stagiaires en fin de formation.

## LA QUALIFICATION DES FORMATEURS

- | Les formateurs sont soit des enseignants-chercheurs de l'Université de Toulon, soit des socio-professionnels spécialistes du domaine.
- | Chaque candidature est soumise à l'approbation du Conseil Académique Restreint qui valide la qualification des intervenants.
- | L'intervenant(e) chargé(e) des cours capitalise de nombreuses années d'expériences dans la formation pour adultes.

## MATÉRIELS ET SALLES DE COURS

- | Nos salles de cours sont équipées du matériel nécessaire pour la diffusion des cours, et pour les ateliers pratiques : paperboard, vidéoscope, photocopieuse ou accès à imprimante - accès à un ordinateur (clef USB), pour la conception immédiate de supports adaptés aux participants si nécessaire et pouvoir leur remettre en fin de journée.
- | Une bibliographie sur la thématique du module est fournie aux stagiaires pour poursuivre leur apprentissage.
- | Les + de l'Université : la bibliothèque universitaire sur le campus est accessible aux stagiaires pour consulter des revus et ouvrages.