



Formation en entreprise Gestion des émotions

Facilitez la communication

Développez votre leadership

Favorisez l'implication des équipes

Prévenez l'épuisement, les conflits



En partenariat avec

eose

TRAVAILLER CONFIANT

Un contexte inédit

Pandémie de COVID... Crises géopolitique, sociale, économique... Traitement anxiogène de l'information...

Je rencontre de plus en plus de personnes en difficulté, ne sachant plus comment trouver de **l'apaisement** et reprendre **confiance** en l'avenir. Débordées et faisant passer en priorité d'autres besoins que leur propre santé, elles finissent **épuisées**.

En parallèle, les organisations sont chargées de nouvelles responsabilités depuis la réforme de la loi **santé au travail** en 2022. Plutôt qu'une contrainte, cela constitue une véritable **opportunité** d'accompagner les collaborateurs vers plus de sérénité.

Un double enjeu

Pour répondre à ce double enjeu, j'ai conçu des formations au plus proche des besoins des individus et des entreprises, dans une philosophie « gagnant / gagnant ».

Cette formation **Gestion des émotions** vise des objectifs favorables à chacun comme au collectif :

- Prévention du surmenage et de l'épuisement professionnel
- Gestion du stress et transformation des émotions
- Prévention des conflits et fédération des équipes
- Fidélisation du personnel
- Développement du leadership
- Amélioration des processus de prise de décision

Marion Nussbaumer
Consultante en relation d'aide et formatrice
The Creative Company



Mon partenaire dans cette aventure

Admirative du dynamisme et des valeurs portées par cette entreprise, j'ai souhaité me rapprocher du cabinet EOSE, dirigé par Matthieu PETIT, pour porter cette nouvelle offre.

Précurseurs sur les questions de Qualité de vie et de prévention des risques psycho-sociaux, nous travaillons main dans la main pour proposer aux acteurs locaux et nationaux une formation pionnière dans le secteur.



TRAVAILLER CONFIANT

EOSE, cabinet de conseil créé en 2016, a pour mission d'accompagner les entreprises dans l'ensemble de leurs démarches de prévention et de qualité de vie au travail. Nous proposons une approche globale qui permet d'optimiser les performances des entreprises tout en préservant leur capital humain.

Les valeurs qui nous animent :

- **Humanité** : Nous collaborons avec nos clients dans des sentiments partagés de respect, de considération, de bienveillance, d'empathie et d'entraide.
- **Adaptabilité** : Nous nous adaptons en tenant compte des besoins de nos clients et de leurs salariés, tant sur le plan humain que sur le plan financier.
- **Fiabilité** : Nous mettons tout en œuvre pour atteindre les objectifs fixés en respectant les moyens définis.
- **Opérationnalité** : Notre objectif est de rendre utilisables et praticables par nos clients, nos outils et nos méthodes.

Matthieu Petit
Président Fondateur
EOSE





Gestion des émotions

Publics concernés

Les dirigeants et managers...

- ... qui souhaitent développer leur leadership et améliorer leur prise de décision
- ... qui ont compris l'évidence du lien entre qualité de vie au travail et performance durable de l'entreprise

Les salariés...

- ... qui souhaitent développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles
- ... qui cherchent des outils pour prévenir ou traiter des situations difficiles, conflictuelles, ou de souffrance au travail

Les membres des CSE et les représentants du personnel...

- ... investis sur la qualité de vie et la santé au travail





Gestion des émotions

Les objectifs et la méthode

A l'issue, les participants auront appris à :

- Identifier l'implication des émotions dans les mécanismes cognitifs et dans les comportements : concentration, prise de décision, motivation, action...
- Intégrer les données relatives aux émotions comme des informations faisant partie intégrante de leur management
- Identifier les pratiques et comportements utiles / contre-productifs
- A réguler, exprimer, transformer leurs émotions au profit conjointement de leur bien-être et de la performance de l'entreprise

La méthode d'apprentissage

- Une formule basée sur l'échange, plutôt qu'une formation descendante, une expérience sur-mesure en fonction des cas évoqués par les stagiaires
- Des pratiques simples de régulation inspirées des neurosciences, de la psychologie, de la pleine conscience et de l'art thérapie, pour apprendre à **reconnaître, communiquer et transformer ses émotions, et mieux s'adapter.**



MODULE 1

Les notions de base pour enrichir son intelligence et ses compétences émotionnelles

PARTIE 1 – 4h

Comprendre pour mieux gérer

On découvre la science des émotions. On aborde le fonctionnement de l'émotion, comment elle naît et quels sont les liens avec les événements, le physique, les pensées et les comportements, en mettant en perspective ces connaissances et son propre vécu. On travaille avec son paysage émotionnel et on apprend à affiner ses perceptions et son vocabulaire.

Les émotions dans la sphère professionnelle

- Représentation et constats dans l'entreprise
- Les bénéfices de l'empathie et l'intérêt de l'intelligence émotionnelle
- Les clés du succès pour mieux prendre en compte les émotions au travail

Qu'est-ce qu'une émotion et à quoi sert une émotion ?

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion chez l'humain : physiologique, neurologique, cognitif, comportemental...
- Identifier les besoins sous-jacents à la naissance d'une émotion
- Découvrir les émotions universelles et leur rôle
- Affiner les perceptions corporelles pour améliorer la conscience de ses émotions
- Comprendre le processus dit « de régulation »



Exercices pratiques

- Météo intérieure individuelle
- Exercice cognitif de prise de conscience
- Méditation du Scan Corporel
- Revoir ses stratégies émotionnelles en fonction des besoins

MODULE 1

Les notions de base pour enrichir son intelligence et ses compétences émotionnelles

PARTIE 2 – 4h

Réguler, exprimer et utiliser

On apprend des bases de communication non violente, afin d'utiliser ses émotions dans notre relation à l'autre, dans sa communication, prévenir les malentendus et les conflits. On aborde les différentes techniques de régulation, dans la vie quotidienne comme au travers d'activités spécifiques. On expérimente des outils disponibles à tout moment, partout.

Communication non violente basée sur les émotions

- La conscience de l'autre : cultiver l'observation
- La conscience de soi : identifier ses émotions et traduire son besoin
- Interagir avec l'autre : les bases de l'expression d'une demande

Des pratiques de régulation simples, en autonomie

- Tour d'horizon des solutions de régulation
- En action par l'expérimentation
- Vers une intégration des émotions dans un plan d'action managérial et relationnel



Exercices pratiques

- Formuler une demande en CNV
- Mise en pratique dans un jeu de rôle
- Découverte de la cohérence cardiaque
- Découverte de la marche méditative
- Autres exercices pratiques de régulation en fonction des groupes et des besoins

MODULE 2

Trouver le bon positionnement et la juste utilisation des techniques choisies

3 mois après le module 1 Une demi-journée

Ce module s'organise sous forme d'atelier participatif. Sur la base des constats, on cherche à trouver le bon positionnement : empathie sans verser dans la sympathie ou la manipulation. On s'assure que les nouveaux concepts sont utilisés à bon escient, au service de l'entreprise, sans excès ni inconfort. On revient sur des situations émotionnelles bien vécues pour les utiliser comme modèle et des situations difficiles pour en comprendre les rouages.

Quelles pratiques pour quels résultats ?

- En individuel ? En collectif ?
- A quelle fréquence ?
- Dans quel cadre ? Equipe ? Manager ? Autre ?
- Quels sont les bénéfices ?
- Quels sont les obstacles ? Les échecs ?
- Quelles seraient les marges de progrès ?
- Les objectifs à atteindre ?



Exercices pratiques

- Pratique de la météo intérieure
- Dresser un bilan des actions testées
- Ajuster sa posture en travaillant sur des cas pratiques
- Découverte de nouvelles pratiques de régulation : méditation du souffle. Pour tous, à tout moment et en tout lieu.

MODULE 3

Renforcer ses compétences relationnelles et améliorer sa communication interpersonnelle

6 mois après le module 1

Une demi-journée

Comme le précédent module de suivi, celui-ci s'organise sous forme d'atelier participatif. L'enjeu est double cette fois-ci : dresser un bilan et un apprentissage à partir de l'intégration des savoirs et techniques sur 6 mois, et approfondir la maîtrise de techniques de Communication Non Violente.

Retour d'expérience à 6 mois

- Bilan et plan d'actions : où en sommes-nous ?
- Quelles actions correctrices ?
- Quels enseignements ?

Focus CNV et expression des besoins

- Identifier les différents types de posture dans la communication
- Retour sur l'identification des besoins et émotions
- Expression en mode CNV : utilité, résultats, méthode



Exercices pratiques

- Pratique de la météo intérieure
- Association émotions / besoins sur une expérience vécue
- Pratique de la CNV
- Découverte de nouvelles pratiques d'accueil et régulation des émotions



Formation en entreprise Gestion des émotions

Modalités en INTER ENTREPRISE

Module 1

- Sur deux demi-journées **400 € HT**

Modules de suivi 2 et 3 (en option)

- Sur deux demi-journées **400 € HT**

Possibilité de prise en charge par les OPCO ou le FIFPL.
Dates de sessions disponibles sur les sites :

marion-nussbaumer.com, rubrique >> Formation
eosefrance.com rubrique >> Formation & E-learning





Contacts et informations

Site web :

Marion Nussbaumer

Consultante en Relation d'Aide et Management

marion-nussbaumer.com

Adresse mail :

bonjour@marion-nussbaumer.com

LinkedIn :

[Marion Nussbaumer | LinkedIn](#)

Téléphone :

06 38 84 20 74



L'humain au coeur