

PICARDIE

Axe 1 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

# Appréhender son intelligence émotionnelle pour optimiser sa professionnalisation

## Contexte

---

Mieux connaître ses réactions émotionnelles, savoir les accueillir et les exprimer de manière adaptée, c'est utiliser notre intelligence émotionnelle dans le but d'optimiser notre professionnalisation, notre identité professionnelle et personnelle. Développer en parallèle nos capacités de communication et d'ouverture au point de vue de l'autre, dans un contexte rendu difficile en raison de la souffrance, de l'incompréhension et/ou du sentiment d'impuissance et/ou d'échec permet de rendre la relation à l'autre plus efficace.

## Objectifs

---

**Prendre en compte** le contexte émotionnel entre souffrance, incompréhension et reconnaissance **Utiliser** son intelligence relationnelle au service de la qualité professionnelle **Rechercher** l'accordage entre gestes et paroles : "Authenticité et communication" **Connaître** et **maîtriser** des outils pour rendre l'insupportable plus supportable - Être en mesure de se protéger et d'encourager **Savoir gérer** ses émotions afin d'améliorer la qualité de ses relations - Exister dans sa fonction et faire exister l'autre quel que soit sa place et son statut

## Renseignements complémentaires

---

### Financement

Fonds mutualisés ANFH

### Dates

Voir calendrier en annexe

### Validité du marché

22/08/2026

## Programme

---

### JOUR 1 : Clarifications autour des émotions et la prise en compte du contexte émotionnel pour une meilleure distance professionnelle

- Définitions de concepts (émotion, sentiment, affect) et apports autour des 6 émotions de base
- L'impact de la dimension émotionnelle dans le quotidien

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AYYWmqAhwRVrNCY72pmy>

- De la distinction et de la connaissance de ses propres émotions

### **JOUR 2 Matin : De l'utilisation de notre intelligence relationnelle au service de la qualité professionnelle**

- Savoir rester professionnel
- Le rôle des émotions et leurs résonances
- Elaboration en commun des critères de la juste distance

### **JOUR 2 après-midi : La recherche d'accordage entre gestes et paroles** -La communication impactée par les émotions

- Différents apports autour du schéma de la communication (Palo Alto, analyse transactionnelle etc.)
- La recherche de la position adulte/adulte
- Guidance individuelle et collective du temps d'intersession, définition en groupe des modalités du tutorat à distance

### **JOUR 3 : Du savoir à la compétence - Des outils pour rendre l'insupportable plus supportable**

- Appropriation d'outils pour une meilleure distance professionnelle (décalage, écoute miroir, limites, intrusion du personnel dans le professionnel)
- Exister dans sa fonction et faire exister l'autre quel que soit sa place et son statut
- Comprendre les significations, les stratégies et les comportements associés aux différents comportements tels que la fuite, l'attaque, la manipulation etc.
- Explorer l'alliance entre l'écoute, la voix, la parole dans les gestes professionnels de soin, mais également au niveau de l'équipe
- Evaluation finale et élaboration en groupe des modalités du tutorat post-formatio

#### **Public**

**Personnel éducatif, Personnel soignant, Personnel administratif, Personnel technique**

#### **Exercice**

**2024**

#### **Code de formation**

**AFR 1.01**

#### **Nature**

**AFR**

#### **Organisé par**

**SANITAD CONSEIL**

#### **Durée**

**21 heures**

#### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**