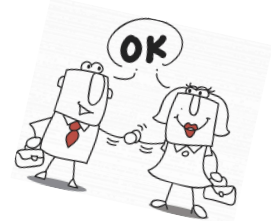


Formation

Intelligence émotionnelle et efficacité interpersonnelle

Comment vous sentir important, compétent et apprécié au degré que vous désirez, grâce à des relations interpersonnelles authentiques et responsables ?



Nous sommes avant tout des êtres de relation !

Nous nous réalisons chacun en tant que personne, unique, à travers nos relations aux autres et à nous-mêmes.

Ces relations peuvent être source d'épanouissement comme de souffrance, nous mettre en situation de donner le meilleur de nous-mêmes et davantage encore, ou aussi nous inciter à nous mettre en retrait ...

Or j'ai la conviction que le meilleur est toujours possible, dès lors que le désir est présent.

Relations au travail, relations managériales, relations commerciales, relations familiales, relation à soi-même : ce qui m'anime est d'accompagner les personnes pour les aider à concilier l'élan qui les porte vers l'autre et cette nécessité de prendre soin d'elles-mêmes, de leurs aspirations, de leurs besoins psychologiques dans leurs relations, et de ce qui fait sens pour elles dans leur vie à tous les niveaux.

L'approche de Will Schutz appelée « L'Élément Humain » se prête particulièrement à ce cheminement, car elle permet de **faire grandir la conscience de soi** dans toutes nos relations, et d'identifier et de **mettre en œuvre** - réellement - de **nouvelles options d'actions** grâce à la compréhension des moteurs ou **bénéfiques profonds de nos comportements**, et donc de trouver durablement apaisement et énergie renouvelée.

De plus, son modèle simple et éprouvé, et sa **pédagogie collective très riche et originale**, dans le respect de la liberté individuelle, en font l'une des approches qui amènent les transformations les plus profondes en terme de **travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel**.

C'est pourquoi je la propose dans le cadre des formations détaillées ci-après, et également à vivre en équipe pour renforcer significativement écoute, bienveillance, et efficacité collective.

Au plaisir de vivre ce temps très fort avec vous,

Valérie Commaret



Informations & inscriptions auprès de CAPSARA

valerie.commaret@capsaracoaching.com

4b av Philippe Le Boucher 92200 Neuilly

06 23 85 86 32

Intelligence émotionnelle et efficacité interpersonnelle

Formation basée sur l'Elément Humain[®] de Will Schutz

Public et prérequis

- Managers, consultants, coaches, particuliers ...
- Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

- A travers l'intelligence émotionnelle, développer ses **capacités comportementales et relationnelles au service de l'efficacité interpersonnelle et collective**
- Intégrer le lien entre comportements, ressentis, mécanismes de défense et niveau de l'estime de soi, et leur effet sur l'efficacité interpersonnelle dans les relations.

Pédagogie

- La méthodologie s'appuie sur **l'Elément Humain de W. Schutz**, approche éprouvée et puissante pour amener des transformations profondes dans les organisations en terme de travail en équipe, leadership, estime de soi et développement du potentiel.
- L'approche utilise cinq portes d'entrée pédagogiques (images, auto-perception, feedback, questionnaires d'autodiagnostic et expériences non verbales), utilisées en alternance avec des apports théoriques, et des séquences de mise en situation, de partage et d'intégration des concepts.

Formatrice

Valérie COMMARET, diplômée d'HEC, en responsabilités managériales pendant 20 ans dans le secteur de l'énergie, formatrice et coach certifiée, et LHEP (Licensed Human Element Practitioner)

Programme

- **Clarifier son rapport à l'ouverture et à la responsabilité** dans les relations
- **Comprendre son comportement vis-à-vis d'autrui** et sa perception du comportement d'autrui à son égard sur les 3 dimensions clefs de la relation: **Inclusion, Contrôle et Ouverture**. Savoir faire un feedback.
- **Comprendre le lien entre comportements et ressentis : Importance, Compétence et Sympathie**. Identifier et gérer les peurs qui provoquent stress et rigidités.
- Mettre en évidence les liens entre comportement et ressenti par rapport aux autres, et comportement et ressenti par rapport à soi-même : concept de soi. Renforcer le niveau de présence et de conscience de ce qui se passe dans l'environnement et en soi pour **contrôler au juste niveau ses réactions à l'environnement professionnel comme privé**
- **Mesurer et accroître l'estime de soi** sachant qu'elle est une des clefs de l'efficacité dans les organisations. Comprendre l'impact sur les rigidités individuelles et les mécanismes de défense, et la manière dont ils peuvent bloquer l'énergie de la relation. Identifier les moyens d'y remédier.
- Comprendre les notions de **compatibilité** et les effets sur la rigidité du travail d'équipe

Tarifs

Indépendants et particuliers 1.080€ TTC
Entreprises 1.200€ HT, soit 1.440€ TTC
Les documents pédagogiques sont inclus.
Convention de formation possible

Durée : 4 jours (32 heures) Lieu : Paris ou Neuilly-sur-Seine

Dates : du 20 au 23 février 2018 ou du 3 au 6 juillet 2018 ou du 23 ou 26 octobre 2018

Tous nos programmes de formation peuvent être personnalisés en fonction de vos besoins