

« Intelligence Émotionnelle au Service du Coaching »

Pour qui ?: *Cette formation s'adresse aux accompagnants tels que les coachs professionnels, les superviseurs des coachs, les entraîneurs sportifs souhaitant se développer en rajoutant une couleur émotionnelle à leurs pratiques*

Nombre d'heures : 21 heures au total (10 séances de 2h + 1h debrief individuel EQi)

Dates Prochaine merci de contacter Joanne pour les dates de la prochaine séance (jo.fourtanier@gmail.com)

Promo

Modalités pédagogiques :

1. A distance par zoom
2. Alternance de didactique et de participatif (exemple, exercices, mise en situation, temps de partage collectif...)

Introduction :

La recherche a prouvé que jusqu'à 90% de la haute performance est lié à la connaissance de soi et la gestion des émotions («*Emotional Intelligence Coaching*» Neale, Spencer-Arnell, Wilson) mais développer son intelligence émotionnelle et mieux gérer ses réactions émotionnelles restent un défi pour beaucoup.

Notre capacité à ressentir et à comprendre les différentes émotions est un élément fondamental de l'accompagnement et impacte énormément notre capacité à rester présent et impartial dans notre travail avec nos clients. Comprendre ce que nous ressentons à un moment donné, évaluer si l'émotion nous appartient ou vient de la part du coaché, savoir quoi en faire, rester connecté au processus de coaching, utiliser l'émotion de manière appropriée, remettre en question et comprendre l'impact, sont des compétences clés dont tous les coachs et superviseurs ont besoin. Il existe, bien sûr, de nombreux styles et approches en coaching & supervision, mais ce qui les relie tous, est l'importance mis sur la capacité de l'accompagnateur à être «présent» et «non pollué» dans son travail avec son client, ainsi que sur sa capacité à maintenir une posture appropriée pendant la séance. La capacité à gérer la distance émotionnelle nécessite une connaissance de soi et une volonté d'aller «vers l'intérieur».

Accompagner nos clients sur ce même travail demande des compétences et des connaissances spécifiques.

Objectifs de la formation : Pendant cette formation nous allons apprendre à :

- Identifier et définir les valeurs & besoins qui nous définissent aujourd'hui
- Reconnaître nos réactions émotions et comprendre nos déclencheurs
- Apprendre à moduler les réactions et prendre de la distance émotionnelle
- Mieux ressentir les émotions des autres
- Utiliser une approche spécifique pour accueillir et agir sur les réactions émotionnelles
- Mettre en place un travail identitaire en coaching
- Pratiquer le coaching par les valeurs
- Utiliser la méditation et la pleine conscience comme outils pour la gestion des émotions

Compétences visées :

- Une compréhension claire de nos valeurs personnelles et de leur impact sur notre comportement et nos réactions
- Une prise de conscience de nos «déclencheurs» - les comportements, attitudes, situations, etc. qui touchent nos valeurs et provoquent une réaction émotionnelle en nous
- Une conscience de notre état actuel - savoir ce que nous ressentons un certain jour / à un certain moment ainsi que comprendre comment cela peut avoir un impact sur notre posture et notre comportement dans un contexte donné.
- Une connaissance de la façon de gérer les émotions positives et négatives, de leur donner un sens et de les transformer en énergie positive.
- Développer la capacité à coacher avec une couleur émotionnelle et accompagner sur tous les points ci-dessous

Programme de la formation :

PROGRAMME :

Introduction :

- Définition et l'utilité de l'Intelligence Émotionnelle
- L'être humain dans sa globalité
- Compréhension de l'évolution et l'importance de l'Intelligence Émotionnelle en milieu professionnel et personnel
- L'apport des Neurosciences

Travail sur l'identité : les Valeurs/ Besoins / Peurs

- Explorer & la clarifier ses valeurs
- Identifier & prioriser ses besoins
- Comprendre l'utilité de la peur (dangers réels et fantasmés)

Les Émotions :

- Les différentes émotions et leur utilité
- Les déclencheurs - Faire le lien entre les valeurs/ besoins/ peurs et la gestion des émotions
- Ressentir pleinement les émotion – chez soi et les autres
- Émotions & performance
- L'hypersensibilité
- La modulation des émotions

L'intelligence émotionnel au service du coach

- Coaching de l'identité/ coaching par les valeurs
- *La posture du « coach émotionnel »*
 - Qu'est-ce que cela veut dire ?
 - L'importance de la conscience de soi : « *Je coach comme je suis* »
- Les compétences du coach au service des émotions
 - L'écoute complète et Les questions puissantes
 - La reformulation
 - Le silence
 - Le non-verbal et le corporal
- Coaching par les valeurs – Démo

Présence & Pleine Conscience au service de la régulation émotionnelle

- Travail sur la présence
- Développer son intuition
- Une approche pragmatique de la pleine conscience au service de la gestion et régulation des émotions

Le journaling

- Matin (corps/ tête/ émotions/ intention)
- L'importance de la gratitude

EQ-i & les autres outils de mesure

- Les différents outils de mesure
- EQi – accès au questionnaire + 1h de debrief individuel

Plan d'action personnalisé

- Identifier les envies, options & priorités à court et moyen terme grâce à la construction d'un plan d'action personnalisé