

Les émotions

Accompagner ses émotions et appréhender l'intelligence émotionnelle

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé	Les émotions
Durée totale	3 épisodes — 1h30 de scénarios interactifs + 30 min d'exercices guidés
Temps d'accès	Accès illimité pendant 2 mois
Rattachement	<i>Soft skill - Relation à soi › Méta-compétence - Conscience de soi</i>
Format	E-learning immersif — Serious game
Public visé	Tout collaborateur, quel que soit son niveau ou sa fonction
Prérequis	Aucun prérequis — Formation accessible à tous
Modalité d'accès	Accès en ligne, sur ordinateur, tablette ou mobile, à son rythme
Délai d'accès	Accès activé à la date d'inscription de l'apprenant
Accessibilité	Pour tout besoin spécifique, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Ressentir et identifier les émotions. Appréhender les sentiments parasites et accompagner les émotions authentiques. Développer son intelligence émotionnelle pour faciliter la collaboration et l'action.

COMPÉTENCES VISÉES

- Apprivoiser et identifier ses émotions, développer son alphabétisation émotionnelle.
- Identifier les sentiments parasites et employer les émotions authentiques pour amener une action juste.
- Développer son intelligence émotionnelle pour obtenir des niveaux élevés de collaboration et de productivité.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche	Apprentissage par l'expérience — 3 niveaux de maîtrise progressifs exprimés en comportements observables
Méthodes	<ul style="list-style-type: none"> • Scénarios interactifs immersifs (serious game) • Exercices guidés individuels et collectifs • Grilles de lecture théoriques et outils pratiques
Évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz de validation des acquis et/ou mises en situation • Revue des objectifs définis par l'apprenant en amont en lien avec son identité et son contexte

CONTENU DU PARCOURS

PROGRAMME — 3 épisodes

Les émotions, logique !

Apprivoiser, identifier ses émotions, et développer son alphabétisation émotionnelle.

Au cœur des émotions

Identifier les sentiments parasites et bien employer les émotions authentiques pour amener une action juste.

Vers l'intelligence émotionnelle

Développer son intelligence émotionnelle pour obtenir plus facilement des niveaux élevés de collaboration et de productivité.

FINANCEMENT

ilyCoach est certifié Qualiopi, ce qui vous permet de mobiliser votre OPCO pour financer tout ou partie du déploiement (à partir de 20 apprenants). Pour un devis personnalisé : hello@ilycoach.fr