



FORMATION CONTINUE :

Programme 2021 - 2022

Développement du savoir-être et savoir devenir

« Des relations saines et efficaces au sein d'une organisation de travail garantissent la qualité de prestation à la clientèle, qui accompagne vos produits novateurs.

Augmenter le savoir-être de votre équipe fait partie intégrante du système Qualité de votre entreprise ».



A propos de l'intelligence émotionnelle (QE) :



Dans notre quotidien, soit nous sommes conscients de nos émotions et pouvons les contrôler, soit nous en perdons la maîtrise et ce sont nos émotions qui nous contrôlent. Conscients des émotions des autres, nous recueillons des informations essentielles pour motiver, inspirer, et influencer.

Dans tout travail d'équipe, en management et en leadership, l'intelligence émotionnelle est devenue une compétence clé.

La notion d'intelligence émotionnelle connaît à l'heure actuelle un engouement sans précédent. Le savoir-faire (diplômes, compétences techniques, expérience, etc.) n'est plus l'élément déterminant de succès et réussite. Désormais, le savoir-être constitue clairement la valeur ajoutée d'un être humain.

Partenaires :



Les modules proposés :

1. Identification et définition de vos forces et axes d'amélioration possibles : outils de mesure validé scientifiquement de vos paramètres d'intelligence émotionnelle (EQ-i 2.0)

Date : sur demande, réservez via e-mail ou téléphone

Lieu : test en ligne, entretien de restitution à planifier, par téléphone ou présentiel

Pourquoi identifier et développer son intelligence émotionnelle ?

Au contraire du QI (quotient intellectuel), qui finit d'évoluer à l'adolescence, le QE (quotient émotionnel) peut se travailler et se développer tout au long de la vie. Le Test EQ-i 2.0 permet un diagnostic puissant de votre fonctionnement émotionnel et social.

Objectifs

- Comprendre son fonctionnement et les interdépendances entre les différents paramètres de l'intelligence émotionnelle
- Identifier vos forces et axes d'amélioration
- Mesure de votre niveau de Bien-être global

Intervenante: Françoise Broquet, Formatrice d'adultes, coach spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle

Public-cible: cadres, responsables ou tout collaborateur souhaitant découvrir et développer des compétences clés pour augmenter l'efficacité de leur pratique professionnelle

Prérequis: être curieux à se connaître davantage et avoir la volonté à développer une perception nouvelle de son fonctionnement émotionnel et social

Prix: CHF 250.- (test + rapport complet + entretien de restitution avec F. Broquet)

2. Optimisation de votre comportement émotionnel et social

Date : sur demande, réservez via e-mail ou téléphone, durée selon objectif (1-3 jours)

Lieu : à votre entreprise (à l'externe possible en cas de préférence), Suisse romande en groupe max. 6 – 12 participants.

Comment développer son intelligence émotionnelle ?

Il existe deux étapes principales pour développer l'intelligence émotionnelle :

- La prise de conscience de son propre fonctionnement émotionnel, de l'effet que l'on produit sur les autres et les conséquences qui en découlent.
- La prise de responsabilité sur la nécessité de changer, y trouver un intérêt plus important que le confort de conserver ses habitudes.

Le coaching étant par définition basé sur ces approches, disposer d'un diagnostic clair au départ de l'accompagnement et entrer immédiatement au cœur du sujet permet de gagner en efficacité.

Objectifs généraux – adaptables en fonction de votre diagnostic EQ-i 2.0 (module 1)

- Mieux gérer le stress dans votre quotidien
- Renforcer la confiance en soi et de ce fait sa crédibilité
- Améliorer sa communication avec les différents intervenants
- Développer ses performances et définir votre identité professionnelle
- Améliorer sa prise de décision en optimisant votre processus personnalisé
- Etablir et maintenir des relations humaines saines au quotidien
- Savoir répondre à des comportements difficiles (critique, agressivité, violence, etc.)
- Maintenir le cap en cas de difficulté
- Gagner en bien-être

Intervenante: Françoise Broquet, Formatrice d'adultes, coach spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle

Public-cible: cadres, responsables ou tout collaborateur souhaitant découvrir et développer des compétences clés pour augmenter l'efficacité de leur pratique professionnelle

Prérequis: avoir suivi le module 1. (test EQ-i 2.0) et s'engager dans un processus de développement personnel

Prix: CHF 1050.-- TTC / journée de formation- training pour un groupe de 6-12 participants max.

3. Développement de votre intelligence émotionnelle en coaching individuel, à des fins professionnelles et/ou privées

Date : sur demande, réservez via e-mail ou téléphone, durée selon objectif (3 – 6 séances de coaching)

Lieu : Coaching en ligne ou en présentiel – selon demande

Comment développer son intelligence émotionnelle ?

Il existe deux étapes principales pour développer l'intelligence émotionnelle :

- La prise de conscience de son propre fonctionnement émotionnel, de l'effet que l'on produit sur les autres et les conséquences qui en découlent.
- La prise de responsabilité sur la nécessité de changer, y trouver un intérêt plus important que le confort de conserver ses habitudes.

Le coaching étant par définition basé sur ces approches, disposer d'un diagnostic clair au départ de l'accompagnement et entrer immédiatement au cœur du sujet permet de gagner en efficacité.

Objectifs à définir par le coaché en fonction de son diagnostic EQ-i 2.0 (module 1)

Intervenante: Françoise Broquet, Formatrice d'adultes, coach spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle

Public-cible: toute personne souhaitant découvrir et développer des compétences clés pour augmenter sa réussite et son niveau de bien-être dans sa vie professionnelle et privée.

Prérequis: avoir suivi le module 1. (test EQ-i 2.0) et s'engager dans un processus de développement personnel

Prix: CHF 120.-- HT / séance de coaching

4. Journée de Team building pour organisations : Coaching assisté par le cheval

Date : sur demande, réservez via e-mail ou téléphone, durée : 1 jour

Lieu : Centre équestre – Jura (Glovelier)

Pourquoi le coaching assisté par le cheval ?

Cette technique est complémentaire au processus traditionnel de coaching individuel ou d'équipes. Cet outil permet d'entrer en contact et en relation avec un animal imposant, traduire son comportement en lien avec le vôtre et à vous aider à vous en emparer afin de comprendre votre fonctionnement et vos différents blocages personnels ou professionnels.

Cette technique est précieuse au coaché car elle lui offrira des prises de consciences rapides et percutantes, au-delà de l'interaction avec le cheval. Initialement nous débutons par une première prise de contact avec l'animal, en toute sécurité.

Exercices avec le cheval

Les exercices qui vont permettre de découvrir :

- Comment la personne interagit avec l'animal
- Comment elle entre en lien avec lui
- Comment elle gère ses émotions, la pression
- Quel est le style de leadership
- Comment donne-t-elle envie qu'on l'écoute et qu'on la suive

Déroulement des séances, après chaque exercice :

- Débriefing pour mettre des mots sur ce qui a été vécu
- Transposition de ce qui s'est passé avec le quotidien en entreprise ou dans la vie personnelle
- Identification des schémas comportementaux efficaces et à améliorer

Intervenante: Françoise Broquet, Formatrice d'adultes, coach et equicoach spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle

Public-cible: toute personne souhaitant découvrir et développer des compétences clés pour augmenter sa réussite et son niveau de bien-être dans sa vie professionnelle et privée.

Prérequis: avoir suivi le module 1. (test EQ-i 2.0) et s'engager dans un processus de développement personnel

Prix: CHF 3000.-- HT / journée de team building pour un groupe de 8-10 personnes maximum

C&W Consulting soutient la Fondation Théodora en lui reversant une partie de ses recettes. Vous aussi, en vous formant chez nous, vous contribuez également à ce soutien et vous développez ainsi votre responsabilité sociale vis-à-vis des enfants hospitalisés.



Présentation de la Fondation :

Depuis 1993, la Fondation Théodora poursuit son objectif de soulager par le rire le quotidien des enfants hospitalisés ou en institutions spécialisées. Chaque semaine, la Fondation organise et finance les visites de 62 artistes professionnels, appelés docteurs Rêves, dans 35 hôpitaux et 29 institutions pour enfant en situation de handicap. En 2018, ces personnages amusants et attachants ont ainsi effectué près de 100 000 visites auprès d'enfants en Suisse, afin de leur offrir des sourires et des moments de joie.

Spécialement formés pour pratiquer leur art en milieu hospitalier, les docteurs Rêves travaillent en collaboration avec le personnel soignant. La Fondation Théodora propose cinq programmes : *Docteur Rêves* et *l'Accompagnement chirurgical* pour les petits patients à l'hôpital ; *Monsieur et Madame Rêves* et le *Petit Orchestre des Sens* pour les enfants en situation de handicap ; et *Les p'tits champions* pour les enfants en surpoids suivant un programme thérapeutique.

La Fondation Théodora est reconnue d'utilité publique et ne demande aucune subvention étatique. Le financement de la visite hebdomadaire des docteurs Rêves auprès des enfants repose entièrement sur le soutien des donateurs et partenaires.

www.theodora.org
Compte postal 10-61645-5

