

FORMATION INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

LA THEORIE DE L INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- L'auto motivation
- La perception des émotions d'autrui
- La maîtrise des relations
- La transformation des émotions
- Relation entre raison et émotion
- Les quatre fonctions de la psyché selon Jung
- Contribution de la biologie
- Comment prendre nos émotions pour guide
- L'apprentissage émotionnel
- Examen de nos croyances émotionnelles
- Les opposés émotionnels

Agressivité et pouvoir : puissance

- Les formes d'agressivité
- Cycle de l'agressivité
- Travail du thérapeute

Qu'est-ce que la colère

- Que ressent-on ?
- Deux mythes sur la colère
- Affirmation de soi et colère
- Cycle de la colère
- Transformer sa colère

L'apport du thérapeute

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Faire face et contrôler la situation

Que ressent-on ?

Les racines de l'anxiété

Le cycle de l'anxiété

Comment réagit-on ?

Transformer l'anxiété

L'apport du thérapeute

Qu'est-ce que l'ennui ?

Que ressent-on ?

Libérer nos ressources intérieures

Le cycle de l'ennui

Rompre le cycle de l'ennui

Le travail du thérapeute

Qu'est-ce que la dépression ?

Que ressent-on ?

Les causes

Le cycle de la dépression

Suicide et désespoir

Trouver un sens personnel à la dépression



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

L'alchimie de la dépression
L'apport de la thérapie

Qu'est-ce que l'envie ?

Que ressent-on ?
Les racines de l'envie
Le cycle de l'envie
Où l'on prétend que l'envie n'existe pas
L'accompagnement du thérapeute

Qu'est-ce que la peur ?

Différentes sortes de peur
Que ressent-on ?
Le cycle de la peur
Les moyens physiques pour sortir du cycle de la peur
Les racines de la peur
Quand on nie sa peur
Transformer la peur mène au courage et à l'excitation, l'envie de découvrir

Qu'est-ce que le chagrin ?

Nous résistons au chagrin : pourquoi ?
Que ressent-on ?
Le parcours du chagrin



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

Court-circuiter le cycle du chagrin

La culpabilité

Que ressent-on ?

Les manifestations de la culpabilité

Transformer la culpabilité en énergie potentielle

Qu'est-ce que la haine ?

Que ressent-on ?

La haine de soi

Les racines de la haine

Ce qui déclenche la haine

Le cycle de la haine

Transformer la haine

Le travail du thérapeute

Qu'est-ce que l'espoir ?

Pourquoi l'espoir ?

L'espoir et le désespoir

Les émotions associées à l'espoir

Réagir à la déception

L'espoir et les fantasmes

Découvrir nos vrais espoirs

Booster l'espoir



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

Qu'est-ce que la solitude ?

Pourquoi nous sentons-nous seuls ?

Les racines de la solitude

Le parent nourricier intérieur

Ce qui déclenche le sentiment de solitude

LE CYCLE DE LA SOLITUDE

Se créer des relations, une intimité et la solitude

Transformer la solitude

Qu'est-ce que l'amour ?

Les différents types d'amour

L'amour parental

L'amour fraternel

L'amour passion

L'amour de soi

Que ressent-on ?

Les racines de l'amour

Le cycle de l'amour

Qu'est-ce que l'orgueil ?

Que ressent-on ?

L'orgueil négatif et la honte

L'orgueil positif et l'estime de soi

Le cycle de l'orgueil

Orgueil et préjugés



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

La transformation de l'orgueil
Qu'est-ce que le rejet ?
Les différentes formes de rejet
La répétition compulsive
Confiance, contrôle, rigidité
L'échelle de la confiance et de la défiance
CONFIANCE FONDAMENTALE
DEFIANCE FONDAMENTALE

Zone d'ambivalence

LE REJET EST INSUPPORTABLE
BESOIN DE TOUT CONTROLER
LE REJET EST POSITIF
ON EST LIBRE DE LAISSER ETRE
Un regard nouveau sur les fins
Transformer le rejet de l'émotion en acceptation

Cultiver la joie

Le secret du bonheur
Qu'est-ce qui nous arrête ?
Etre attentif à son imagination
La fuite des émotions
La gratitude

CONCLUSION



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

Les émotions négatives sont plus que nécessaires et nous pouvons en être fiers !
Les émotions "négatives" sont d'une grande aide pour naviguer dans la vie,
alors, pourquoi vouloir s'en priver ?
PSYCHOPHYSIOLOGIE DU COMPORTEMENT

PRATIQUE DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

La communication non violente

Introduction à la CNV

Etape n°1 : observer sans évaluer

exemples de distinctions entre évaluation et observation

Pauvreté Grammaticale à éviter : le langage « hyène », désolée pour cet animal, qui fige et blesse l'autre

Proposer de l'empathie : le langage « girafe », animal placide, sans prédateur.

Etape n°2 : Exprimer Ses Emotions

Identifiez vos émotions

Les faux-amis

Exprimer clairement ses émotions

Etape n°3 : exprimer ses besoins

QUELQUES BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

AUTRES BESOINS ESSENTIELS

Etape n°4 : exprimer une demande

La différence entre demander et exiger

L'écoute empathique



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

La reformulation
Donnez-vous de l'auto empathie
Communication non violente récapitulatif

La méthode TIPI

La méthode TIPI pour les adultes
La méthode TIPI pour les enfants

LE POSITIONNEMENT DU THERAPEUTE VIS A VIS DE SON INTERLOCUTEUR

Transfert/contre transfert
Comment se situer avec des victimes de harcèlement ou de manipulation
Différences entre névroses et psychoses, troubles névrotiques et psychiques
La juste distance entre la personne de la relation d'aide et son interlocuteur
Poser un cadre défini et s'y tenir

COMMENT SE FAIRE CONNAITRE ET VIVRE DE SON METIER DE COACH

Comment s'entourez de prescripteurs qui vous font confiance
Comment bien se positionner auprès d'eux
Les différences entre le coaching et la thérapie
La juste distance avec vos coachés
Comment pérenniser son activité pour durer



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10

LE METIER D'INDEPENDANT AU QUOTIDIEN

L'organisation des rendez-vous

Comment se positionner vis-à-vis de ses amis

Comment être dans la légalité vis-à-vis de l'état et vous protéger

Comment éviter la solitude des professions indépendantes

BIBLIOGRAPHIE

QCM

EXERCICES CAS DE THERAPIE

Support de cours fournis pour chaque module de formation

Optention du diplôme ou contrôle continu



N° formateur : 11 92 16505 92 - SIRET 482 195 898 000 10