

## Emotion versus raison ? : Les clefs d'un comportement professionnel ajusté

Niveau : Expert

Durée : 1,0 jour(s) soit 7,0 heure(s)

### Public concerné

---

Notaires et collaborateurs

### Objectifs

---

À la fin de la formation le bénéficiaire sera capable de :

- Comprendre et gérer ses émotions pour ajuster son comportement dans un contexte professionnel
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour en faire un atout professionnel
- Gagner en qualité de communication par la régulation émotionnelle
- Se servir des neurosciences cognitives pour repérer et désamorcer ses biais cognitifs auto-limitants

### Contenu

---

#### Mieux se connaître et comprendre le fonctionnement émotionnel

- Définir les contours de la notion d'intelligence émotionnelle
- Comprendre les enjeux des processus émotifs versus les mécanismes rationnels
- Analyser son propre fonctionnement émotionnel et prendre du recul
- Se servir des notions de « drivers » et d'assertivité pour comprendre et ajuster ses comportements

#### Mettre en perspective l'intelligence émotionnelle et les interactions professionnelles

- Repérer son niveau de maturité émotionnelle et les implications dans la qualité de sa communication

- Conscientiser ses propres filtres (biais cognitifs) et les enjeux relationnels qu'ils impliquent

## Gérer son stress et gagner en efficacité au quotidien

- Prendre du recul et comprendre le mécanisme du stress (adaptatif ou cumulatif)
- Identifier les facteurs de stress et comprendre les enjeux émotionnels cachés
- Réguler son stress et ajuster ses comportements par la prise de conscience des pensées automatiques
- Trouver sa propre technique de régulation du stress pour un mieux-être en situation inconfortable

## Prérequis

---

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Modalités d'exécution

---

Formation en présentiel ou Visioformation

## Modalités pédagogiques

---

Type de formation : inter, intra ou commandé

L'animation pédagogique permet de susciter l'engagement des stagiaires et de favoriser l'interactivité avec le formateur

Animation pédagogique ponctuée de questions/réponses entre les stagiaires et le formateur

Mise en œuvre pédagogique par des exemples pratiques et des mises en situation professionnelles illustrant la théorie

Un support de formation est mis à disposition de chaque stagiaire préalablement à la formation de manière dématérialisée

## Modalités Techniques

---

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

En visioformation : plateforme de visioconférence adaptée à l'animation pédagogique (interactions orales ou écrites, partage d'écrans et de documents en direct, replay) ; accompagnement technique possible par assistance téléphonique pour la première connexion et la découverte environnementale de la plateforme

## Modalités d'encadrement

---

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

## Modalités de suivi et appréciation des résultats

---

Émargement par les stagiaires participants et l'intervenant

Feuille d'émargement signée ou régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence

Évaluation à chaud à l'issue de la formation :

- un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;
- un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

## Remise d'une attestation

---

Une attestation de fin de stage est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation