

# FORMATION



**LISE PEILLOD BOOK**

COACH ET FORMATRICE

**JEAN-MARC BRET**

AVOCAT ET MÉDIATEUR

## Intelligence émotionnelle et Pleine Conscience au travail



### CONTACT

**RÉSONANCES CONSULTING**

Bureaux : 19 Place Tolozan. 69001 Lyon.

Adresse postale : 34 Rue Grange Bruyères.  
69110 Sainte Foy les Lyon.

[lise.peillod@resonances-consulting.fr](mailto:lise.peillod@resonances-consulting.fr)

Tél : 07.68.72.04.97

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

Vous devez parfois intervenir dans des situations de fortes tensions, de conflits relationnels ouverts ou plus cachés, qui dans tous les cas perturbent l'efficacité et la performance collective. Vous vous demandez comment, à partir d'une posture juste et de techniques adaptées, parvenir à dénouer ces tensions pour retrouver un climat de coopération et de sérénité.

Venez expérimenter cette posture et découvrir ces techniques lors d'une formation approfondie de 5 jours (35 heures), organisée en partenariat par Résonances Consulting et Alagy-Bret Médiation.

Grâce aux techniques issues de la pleine conscience et du développement de l'Intelligence émotionnelle, vous aurez des clefs pour mieux comprendre vos besoins, les leviers de votre équilibre et identifier les besoins et les ressources des autres ; vous développerez vos compétences d'intervention, de flexibilité et d'engagement dans des situations sensibles et à forts enjeux ; ainsi, en développant votre posture, vous renforcerez votre capacité à accueillir la réalité, à innover et à inspirer les autres.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

### Profil du stagiaire

Toute personne amenée de par ses fonctions présentes, passées ou à venir à prévenir ou gérer des situations sensibles et à fort enjeu.

### Prérequis

- Avoir une expérience professionnelle
- Avoir dans cette expérience professionnelle été amené à gérer et à se positionner dans des situations de tension

Afin de valider ces prérequis, un CV sera demandé lors de l'inscription

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer sa capacité d'écoute de soi (pensées, émotions et sensation) et des autres.
- Acquérir une habileté à ne pas s'accrocher à ses pensées et à écouter ses émotions et ses sensations.
- Améliorer son aptitude à conserver une stabilité et un ancrage face aux émotions et résistances de ses interlocuteurs, ainsi qu'à ses propres émotions et résistances
- Développer ses compétences d'agilité, de créativité et d'adaptabilité



- Cette formation est référencée par la Fédération Française des Centres de Médiation et Pôle Emploi
- Le cabinet Alagy Bret étant référencable Datadock, consultez votre OPCO en vue d'une prise en charge du coût de la formation

## INDICATEURS DE RESULTAT

- Ce programme de formation a déjà été suivi par deux promotions de stagiaires
- 100% des stagiaires ayant suivi cette formation la recommande

## CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L6313-1 du Code du Travail est : Action de formation.

Cette action a pour but, au sens de l'article L6313-3 du Code du Travail : de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

## DUREE-DATES-HORAIRES-LIEU

- **Durée** : 35 heures = 5 jours en présentiel
- **Possibilité de VAE** : non - **Possibilité d'alternance** : non
- **Dates** : 10 et 11 Mars 2020, 06 et 07 Avril 2020, 05 Mai 2020
- **Horaires** : 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18H00
- **Lieu** : Espace SUCHET, 38 Cours Suchet 69002 Lyon

Toutes les informations pratiques concernant le lieu de la formation figurent dans le livret d'accueil disponible sur notre site internet : [mediation.alagybret.com](http://mediation.alagybret.com)

## TARIFS

Particuliers 1 250 € TTC

Prof libérales et indépendants 1 500€ TTC

Entreprises 3 600 € TTC

Demande de tarif préférentiel: nous contacter

## ELEMENTS MATERIELS DE LA FORMATION

Une salle dédiée à la formation est mise à disposition avec vidéo projecteur, sonorisation, paper board, et WIFI.

Un maximum de 16 stagiaires est accueilli afin de faciliter les apprentissages.

Toutes les précisions logistiques et techniques concernant le lieu de formation sont consultables dans le livret d'accueil disponible sur notre site internet : [mediation.alagybret.com](http://mediation.alagybret.com)

## COMPETENCE DES FORMATEURS

Les CV des formateurs sont à votre disposition sur simple demande.

Nos formateurs réunissent les compétences techniques nécessaires, ont la même vision de la formation et les mêmes exigences en terme de référentiel qualité.

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'expositions magistrales avec présentation des concepts, de méthode interrogative avec échange de questions/réponses permettant de consolider les compétences et de méthodes expérimentales actives avec mises en situation, expérimentations et débriefings individuels en petit groupe et grands groupe.

L'alternance des formats ( binômes, trios, sous-groupes et grands groupes) permet d'accompagner et suivre les stagiaires de manière individualisée et ainsi d'adapter notre prestation de formation au public.

### Outils pédagogiques

Les mises en situation professionnelles sont observées et analysées au moyen de modèles (/ex modèle BAR ON, liste sentiments et besoins modèle de Rosenberg...)

### Ressources pédagogiques

Les supports pédagogiques régulièrement actualisés sont constitués de PPT, bibliographies, fiches techniques.

Ils sont disponibles sur la plateforme DIGIFORMA accessible suivant le processus explicité dans le livret d'accueil disponible sur notre site internet : [mediation.alagybret.com](http://mediation.alagybret.com)

### Prise en compte du handicap

Cette formation ne prévoit pas de pédagogie adaptée aux personnes en situation de handicap. Sur demande nous pouvons orienter vers des organisations adaptées.

# CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

## 1 : Introduction à la pleine conscience

- o L'ancrage dans le présent
- o La conscience du corps pour une meilleure gestion des émotions
- o Passage du mode penser au mode sentir

## 2 : Comprendre mon équilibre professionnel entre "mes valeurs, mes ressources et mes actions"

- o Le concept de valeur selon Schwarz
- o Les enjeux de l'adéquation ressources valeurs et actions

## 3 : Etre éthique et bienveillant au travail: quelles compétences?

- o Les 7 compétences
- o Les 6 émotions fondamentales et les besoins et comportements associés
- o Les apports de Goleman et Chade Meng Tan

## 4 : Les apports de l'intelligence émotionnelle

- o Ce que nous disent les théoriciens de l'intelligence émotionnelle
- o Le modèle des 4 A (Attention, Acceptation, Agilité, Action)

## 5 : Etre un professionnel pleinement conscient

- o L'important et l'essentiel
- o Les 6 niveaux de sens
- o M'accepter dans toutes mes dimensions

## 6 : Vers une communication consciente

- o La CNV au service de la relation
- o Les jeux psychologiques
- o Le triangle de Karpman et les risques du « sauvetage ».

## 7 : Etre innovant et inspirant: quelles compétences

- o Analyse des 7 compétences
- o Expérimentation au sein du groupe

## 8 : La coopération

- o La matrice de coopération de Simmel
- o Exercice de visualisation

# CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)(SUITE)

## 9 : Les structures de motivation et les modes de régulation du stress

- o Motivation et intention
- o Le mode mental adaptatif
- o La gestion des modes mentaux (pour passer d'un mode automatique à un mode adaptatif)

## 10 : Expérimenter la présence à soi

- o De la conscience à soi à la confiance en soi
- o Expérimenter le balayage corporel

## 11 : Comment accroître ses capacités d'innovation et de créativité

- o Innovation, créativité et pleine conscience
- o Développer sa créativité dans un groupe

## ORGANISATION

La formation est animée par Lise Peillod Book et Jean-Marc Bret

### 1° Lise Peillod-Book

Lise est Executive coach et formatrice, fondatrice du cabinet Résonances consulting. Elle a une expérience de Directrice des Ressources Humaines pour plusieurs divisions internationales et de Cadre Dirigeante en charge du Talent Management au niveau mondial pour le Groupe Volvo, Lise a vécu et travaillé dans les pays scandinaves et développé les Ressources humaines partout dans le monde, notamment en Asie et aux Etats-Unis. Certifiée en coaching professionnel (Coach & Team), elle a fondé et dirige aujourd'hui le cabinet Résonances Consulting ; cabinet spécialisé dans le développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle, au service des leaders, des professionnels et de ceux qui les accompagnent (coach, médiateurs, RH) dans leur recherche de performance durable et d'équilibre,

Elle est passionnée par la croissance des talents individuels et collectifs et par le développement d'un management innovant et inspirant. Elle a écrit un livre sur le sujet, *Manager en pleine conscience\**, qui propose un modèle de leadership basé sur l'intelligence émotionnelle, la pleine conscience, les découvertes récentes des neurosciences, ainsi que des méthodes et outils concrets pour développer la performance.

\*Shankland Rebecca et Peillod-Book Lise. *Manager en pleine conscience*. Dunod 2016.

# ORGANISATION(SUITE)

## 2° Jean-Marc Bret

Jean-Marc Bret avocat et médiateur est cofondateur du cabinet d'Avocats lyonnais Alagy Bret & Associés. J.M Bret est certifié médiateur par le Centre de Médiation et d'Arbitrage de Paris, l'Institut Français de Certification des Médiateurs et l'International Mediation Institute. Passionné par la transmission il a créé un organisme de formation à la médiation. Il est inscrit sur la liste des médiateurs des Cours d'Appel d'Aix en Provence, Chambéry, Lyon et Paris.

Il enseigne également la médiation au C.N.A.M Paris et dans plusieurs Universités et organisations. Titulaire d'une maîtrise de psychologie la médiation est le point d'orgue d'un parcours pluridisciplinaire nourri par le droit, la psychologie et la psychanalyse. Il est le créateur des "Matinales de la Médiation", une rencontre régulière qu'il organise à l'Hôtel Sofitel de Lyon en partenariat avec Tribune de Lyon et auteur de plusieurs ouvrages sur la médiation\*.

*"Le cadre juridique du processus de médiation" Ed. Médias et Médiations 2014.*

*"La médiation : un mode innovant de gestion des risques psychosociaux" Ed Médias et Médiations 2016.*

*« Mini Guide de la Médiation: 10 clefs pour comprendre » (édité en versions française, anglaise et italienne), On line – mediation.alagybret.com,*

*« Guide de l'Avocat en Médiation : 10 clefs pour proposer et accompagner, » On line mediation.alagybret.com.*

## SUIVI ET ÉVALUATION

### Exécution de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par les feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.

### Modalités d'évaluation des acquis

Questions orales et mises en situation au fil de l'eau.

QCM d'évaluation et de validation des acquis en J5. Les compétences sont considérées comme acquises avec l'obtention d'une note égale à 12/20 et plus. Une attestation individuelle de formation sera mise à disposition de tous les stagiaires à l'issue de la formation. En cas de note égale ou supérieure à 12, cette attestation portera la mention : "Résultats de l'évaluation des acquis : acquis"



# BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner par mail à [lise.peillod@resonances-consulting.fr](mailto:lise.peillod@resonances-consulting.fr)  
ou RESONANCES CONSULTING 34 Rue Grange Bruyère, 69110 Saint Foy les Lyon

**Merci de joindre votre CV pour nous permettre de vérifier le prérequis.  
Aucune inscription ne pourra être enregistrée en l'absence de CV.**

Nom et Prénom:

Adresse:

Profession:

Adresse mail (en majuscules) :

Téléphone portable: \_\_\_\_\_

**Si la formation est réglée par une organisation , merci de préciser**

Nom de l'organisation:

Adresse de l'organisation: \_\_\_\_\_

**PAR LE PRÉSENT BULLETIN D'INSCRIPTION JE CONFIRME MON INSCRIPTION  
À LA FORMATION DONT LES CARACTÉRISTIQUES SONT LES SUIVANTES :**

Nom de la formation : Intelligence émotionnelle et pleine conscience au travail

Lieu : Espace Suchet - 38 Cours Suchet 69002 Lyon - 04.72.16.10.00 - Métro (Ligne A)  
Station Perrache - Tram T1 Station Suchet.

Dates : 10 et 11 Mars 2020, 06 et 07 Avril 2020, 05 Mai 2020

Durée : 35 heures (5 jours). 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00

Type d'action : Action d'adaptation et de développement des compétences  
des salariés

Objectifs de la formation :

- Développer sa capacité d'écoute de soi (pensées, émotions et sensation) et des autres.
- Acquérir une habileté à ne pas s'accrocher à ses pensées et à écouter ses émotions et ses sensations.
- Améliorer son aptitude à conserver une stabilité et un ancrage face aux émotions et résistances de ses interlocuteurs, ainsi qu'à ses propres émotions et résistances
- Développer ses compétences d'agilité, de créativité et d'adaptabilité

Coût de la formation:

Particuliers 1 250 € TTC/Prof libérales et indépendants 1 500€ TTC/

Entreprises 3 600 € TTC

Demande de tarif préférentiel: nous contacter

Fait à LYON, le

## DEVIS

Nom et Prénom:

Adresse:

Profession: :

Adresse mail (en majuscules) :

Téléphone portable:

---

**Si la formation est réglée par une organisation , merci de préciser**

Nom de l'organisation:

Adresse de l'organisation:

---

Nom de la formation :Intelligence émotionnelle et pleine conscience au travail

Lieu : Espace Suchet - 38 Cours Suchet 69002 Lyon - 04.72.16.10.00 - Métro (Ligne A)  
Station Perrache - Tram T1 Station Suchet.

Dates : 10 et 11 Mars 2020, 06 et 07 Avril 2020, 05 Mai 2020

Durée : 35 heures (5 jours). 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00

Type d'action : Action d'adaptation et de développement des compétences  
des salariés

Objectifs de la formation :

- Développer sa capacité d'écoute de soi (pensées, émotions et sensation) et des autres.
- Acquérir une habileté à ne pas s'accrocher à ses pensées et à écouter ses émotions et ses sensations.
- Améliorer son aptitude à conserver une stabilité et un ancrage face aux émotions et résistances de ses interlocuteurs, ainsi qu'à ses propres émotions et résistances
- Développer ses compétences d'agilité, de créativité et d'adaptabilité

Coût de la formation:

Particuliers 1 250 € TTC/Prof libérales et indépendants 1 500€ TTC/

Entreprises 3 600 € TTC

Demande de tarif préférentiel: nous contacter

Fait à LYON, le