

# Improv'Emotions

## Les émotions se jouent de toi ou tu joues avec elles ?



### Public cible

Collaborateurs désirant mieux réguler ses émotions en situations professionnelles

### Objectifs

- Comprendre le concept d'émotion et d'intelligence émotionnelle
- Réviser ses croyances face aux émotions au travail
- Pratiquer des techniques régulation afin de développer sa propre posture assertive

### Programme

- Démystifier : la capacité à saisir le rôle vertueux des émotions
- Conscientiser : la capacité à identifier les émotions et ses liens avec nos comportements
- Réguler : la capacité à réguler sa charge émotionnelle
- Retarder : la capacité à contrôler ses impulsions
- Relationner : la capacité à communiquer de manière adéquate, notamment en cas de crise émotionnelle, en 1-to-1 ou en équipe

### Prérequis

- Vouloir entrer en autoréflexion
- Vouloir tester des méthodes ludiques de mises en situation

### Durée

1 jour, 8h30 - 17h

[Coworking Neuchâtel](#), Pl. Numa-Droz 2, 2000 Neuchâtel

### Prix

550 CHF : incluant le support de formation, le dîner et les pauses.

- Option 1 : Test psychométrique d'intelligence émotionnelle EQ-i 2.0 comprenant 1h de débriefing en visio post-formation : + 350 CHF
- Option 2 : Coaching individuel post-formation : + 250 CHF / h

### Andragogie

La méthode d'apprentissage se basent sur le jeu, le corps et le théâtre (80% du temps) et il sont complétés par des exercices réflexifs individuels ou collectifs (20% du temps).

### Bénéfices

- **Vous savez ce qui s'active en vous lorsque vous réagissez émotionnellement**
- **Vous mobilisez vos propres régulateurs émotionnels**
- **Vous préservez une relation harmonieuse avec votre entourage**

« Je suis impulsif de nature et m'interdis souvent de m'exprimer en séance de peur de fâcher mes collègues. Grâce à cette journée où j'ai joué avec mes émotions, j'ai désormais envie de faire autrement »  
Lukas, Project Manager

**JE M'INSCRIS**

# ekima

## LA METHODE EKIMA

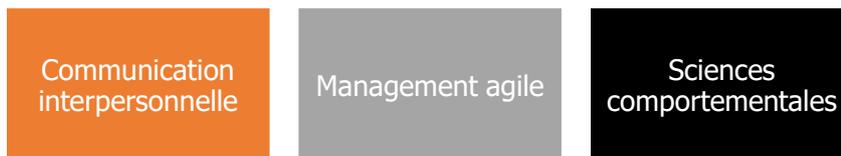
Les ateliers de formation recourent à des **techniques d'animation** libérant le potentiel d'apprentissage de chacun :



La **conscientisation** et le **transfert** chez l'apprenant s'appuie sur :



Les exercices dynamiques et interactifs sont renforcés par des **apports théoriques** issus de :



Chaque exercice est une mise en situation graduelle, s'enchaînant avec des débriefings laissant place à l'émergence des savoirs, l'expression de chacun et la valorisation systématique du positif du participant. Cette approche ludique et centrée sur l'apprenant permet une appropriation plus grande et plus rapide des outils enseignés, notamment grâce à une meilleure mise en disponibilité des participants.

### **Base académique :**

- *Neuroplasticité et expérience théâtrale, D. Calvert*
- *Theory U, leading from an emerging future, O. Scharmer*
- *Leadership embodiment, W. Palmer*
- *Dr. Reuven-Bar On, emotional intelligence model*
- *Management 3.0, Managing for Happiness, J. Appelo*
- *Le guide du futur des RH et du management, C. Loisel, E. Vivier*

## FABIEN NOIR

### Côté cour

- Formateur d'adulte FSEA
- Coach praticien en PNL
- Certification intelligence émotionnelle EQ-i
- Animateur de la fresque de la connaissance ([lien](#))
- 25 ans de théâtre et théâtre d'improvisation

### Côté jardin

- Master I en Marketing & Management
- Master II en Intelligence Economique et Veille Stratégique
- 25 ans de management dans le marketing industriel et des services
- Chargé d'enseignement en eMBA & Master & BA



« Ma mission professionnelle est de rendre consciente les organisations et les collaborateurs. Mettre en mouvement par des techniques théâtrales et corporelles m'enthousiasme ! »

## QUELQUES CLIENTS



## EN LIVE



## LIENS UTILES

[www.ekima.ch](http://www.ekima.ch)

<https://www.linkedin.com/in/fnoir/>

## LANGUES

