



L'intelligence émotionnelle

humanava

du sanscrit manava, qui signifie "humain"

FORMATION

humanava



PRÉSENTATION HUMANAVA

Humanava.com : des « masterclass » de haut niveau avec des personnalités de premier plan qui nous dévoilent le meilleur d'elles-mêmes. Une plateforme e-learning qui met en lumière l'histoire de vie de chacun ainsi que le condensé des meilleurs enseignements qu'ils en ont tiré. Humanava sera pour vous une source d'inspiration, un cap et pourquoi pas une destinée.

Humanava propose une offre de formation innovante tant sur fond à travers trois grandes thématiques : le leadership, les soft skills et la santé mentale que sur la forme à travers une grande qualité audiovisuelle.

L'ambition d'humanava est de porter des valeurs d'autonomisation pour l'apprenant dans le développement de ses propres compétences. En lien avec des situations de travail réelles, les formations proposées favorisent la liberté de choix et la responsabilisation de l'apprenant pour assurer son développement professionnel.

Humanava offre aux apprenants une opportunité pour s'affranchir des contraintes avec une offre en libre-service mobilisable à tout moment, en tout lieu et sur tout appareil.

Méthode d'apprentissage : storytelling / inspiration / enseignements

PUBLIC CIBLE

Cette formation sur le leadership féminin d'adresse à des étudiants, des salariés et des particuliers.

PREREQUIS

«Ouvert à tous»

OBJECTIFS PRECIS

Les émotions ont longtemps été considérées comme des signes de faiblesse n'ayant pas leur place dans le milieu professionnel.

Or, les recherches récentes en neurosciences ont permis de montrer leur contribution dans un système très fin qui nous permet d'évaluer chaque situation et d'agir.

Selon le Forum économique mondial de Davos, l'intelligence émotionnelle fait désormais partie des dix compétences clés pour réussir professionnellement.

Mobiliser son intelligence émotionnelle, c'est développer sa capacité à percevoir les émotions, les siennes ou celles des autres, et à les intégrer dans sa communication et dans sa prise de décision.

Les enjeux sont importants : qualité des relations, efficacité collective, coopération et engagement, gestion du stress et des tensions, qualité du service, influence et leadership...

A portrait of a man with short, dark hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt. He is standing with his arms crossed and a slight smile, looking directly at the camera. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

NOTRE MENTOR & SPEAKER SUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

A small, dark purple circular icon with a white profile silhouette of a person's head and shoulders.

Regis Rossi

Conférencier professionnel depuis plus de 10 ans, Régis Rossi intervient régulièrement auprès de dirigeants et managers de grands groupes français et internationaux. Il utilise les mécanismes de l'illusion pour offrir un nouveau regard sur l'art managérial et la communication relationnelle. Les conférences interactives qu'il propose s'intéressent à la relation à l'autre, à la communication verbale et non verbale, aux talents et aux synergies de groupes. Coach praticien certifié en conduite du changement par la méthode de l'Appréciative Inquiry, il est également co-auteur de l'ouvrage 'les pouvoirs de l'intelligence émotionnelle' aux Editions Eyrolles.

Les secrets de l'intelligence émotionnelle



01. Qui est Régis Rossi ? (5:57)

Régis Rogssi est un conférencier illusionniste, ainsi qu'un passionné d'interactions humaines. Dans cette vidéo, vous entendrez le parcours de vie inspirant de cet homme aux multiples facettes.

POURQUOI EST-IL FONDAMENTAL DE COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ?

02. Pourquoi est-il fondamental de comprendre ses émotions ? (8:14)

Dans cette leçon, Régis nous donne les clés pour percevoir nos propres émotions et celles, des autres, terrain nécessaire et indispensable pour pouvoir établir une communication efficace.



03. Comment retrouver son équilibre émotionnel lors de situations éprouvantes ? (6:39)

Dans cette leçon, Régis Rossi vous délivre des outils efficaces donne tous les outils pour réguler vos émotions quand leur contrôle vous échappe.



04. Exprimer ses sentiments de manière appropriée
(6:19)

Dans cette leçon, grâce à la Communication Non Violente, vous découvrirez comment exprimer vos opinions et vos sentiments de façon à ce qu'ils soient entendus, sans positionner l'autre sur la défensive et fermer le dialogue.



05. Accueillir les émotions des autres
(7:55)

Bien communiquer implique d'être capable d'accueillir les émotions des autres. La difficulté est qu'en réalité, dans nos têtes, nous sommes trop occupés à juger. C'est la faute de qui ? Quelle erreur a été faite ? Qui doit payer ? Entre compassion, empathie affective et empathie cognitive, quelle posture adopter ? Comment adapter notre comportement quand les émotions des autres viennent susciter des émotions chez nous.

INFLUENCER DES
COMPOTEMENTS

06. Influencer des comportements !
(9:51)

Bien communiquer implique d'être capable d'accueillir les émotions des autres. La difficulté est qu'en réalité, dans nos têtes, nous sommes trop occupés à juger. C'est la faute de qui ? Quelle erreur a été faite ? Qui doit payer ? Entre compassion, empathie affective et empathie cognitive, quelle posture adopter ? Comment adapter notre comportement quand les émotions des autres viennent susciter des émotions chez nous.



**06. Influencer des comportements !
(9:51)**

Nous avons en moyenne 60 000 pensées par jour. 95% d'entre elles sont identiques à celles de la veille. Et 80% sont négatives. Pour renforcer notre intelligence émotionnelle, il est donc nécessaire de chasser nos pensées ruminantes et d'apprendre à vivre l'instant présent.



08. Mieux communiquer grâce aux émotions (8:27)

Comment parler pour être entendu ? Comment nous affirmer sans écraser l'autre et écouter notre interlocuteur sans nous oublier ? Entre laisser libre cours à nos émotions avec un flots de paroles agressives et ne rien dire, existe-t-il une troisième voie ? C'est ce que vous découvrirez dans cette leçon.



09. Plein cap sur les émotions positives (9:02)

Notre réaction face aux émotions positives de notre interlocuteur peut être constructive ou destructive pour la relation. Apprendre à valoriser ces émotions positives permet de renforcer le dialogue et la relation de confiance.

De la même manière, générer chez nous des émotions positives nous permet de performer et d'accroître notre énergie, notre dynamisme. Bref... comment générer des émotions positives chez nous ou chez autrui pour qu'elles agissent comme un véritable boost !

Les clefs du succès

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 🔑 Comprendre et accueillir ses émotions sans se laisser submerger par elles.
- 🔑 Comprendre les émotions des autres afin d'entretenir de meilleures relations.
- 🔑 Porter un nouveau regard sur soi, réinterroger ses pratiques managériales et collaboratives.
- 🔑 Savoir exprimer son ressenti, réguler ses émotions et celles des autres.
- 🔑 Renforcer son intelligence émotionnelle pour révéler ses talents !

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Découvrir et reconnaître des talents très différents et complémentaires
- Libérer les énergies positives
- Stimuler la créativité
- Construire un projet commun
- Travailler l'intelligence collective de l'équipe
- Développer l'esprit d'équipe
- Mieux comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Mieux comprendre le sens des émotions
- Reconnaître et interpréter ses propres émotions
- Apprivoiser ses émotions pour en faire une force
- Accueillir les émotions des autres
- Exprimer ses sentiments de façon adéquate
- Réguler les émotions dans les relations
- Insuffler une culture de l'intelligence émotionnelle au travail
- Manager avec intelligence émotionnelle
- Progresser en maturité émotionnelle

Un parcours virtuel inspirant

Votre parcours d'apprentissage virtuel

Vous aurez accès à un parcours virtuel sur mesure qui permettra de recueillir vos besoins au départ, d'évaluer vos compétences acquises à l'issue du visionnage de la vidéo. Enfin nous sommes à l'écoute de vos suggestions et de vos avis dans une démarche d'amélioration.

Systeme d'évaluation

- Mise en place d'un audit des besoins
- D'un test évaluant les compétences acquises à l'issue de la formation
- Enquête de satisfaction

La mise en pratique en lien avec les enseignements reçus via les mastersclass pourra être appliqué au sein de votre organisation en fonction des possibilités prévues à cet effet.

Prêt à passer à l'action ?

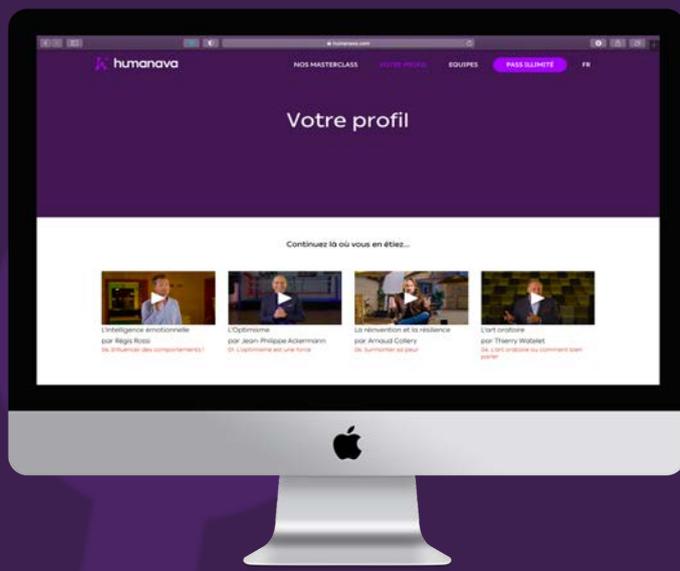


Vous avez accès à un univers elearning inspirant avec des capsules vidéos disponible en illimité 24h / 24. Notre team est là pour vous guider, à chaque instant, tout au long de votre parcours de formation virtuelle.

Toutes les masterclass sont en format streaming. De plus, vous avez accès à un espace d'échanges en ligne, qui vous permettra de vous exprimer librement au sein d'une communauté bienveillante.



8 leçons sur l'intelligence émotionnelle : 69 minutes de contenu via la vidéo.



Lieu de la formation

PLATEFORME e-learning

24h / 24 abonnement de 12 mois renouvelable à la plateforme

Durée : 12 mois renouvelable

Formateur :

Nom / prénom : Régis Rossi

E-mail : contact@humanava.com

Tel : co-fondateur : Arnaud Collery : 06 45 48 27 66

Qualités du formateur

DESS Marketing & Stratégie IAE de Poitiers 2001 – Major

– Institut Français d'Appreciative Inquiry (IFA)

Nom du diplôme

Certification Praticien

Domaine d'études Conduite du Changement

Années de fréquentation ou date prévue d'obtention du diplôme 2015

Méthode positive de conduite du changement, cette technique de coaching fait reposer le changement sur les réussites et expériences positives.

– Institut Français d'Appreciative Inquiry (IFA)

Certification « Appreciative Inquiry Certificate in Positive Business and Society Change »

2018

– Co-auteur « les pouvoirs de l'intelligence émotionnelle » édition Eyrolles – Prix du livre

Notre politique inclusive

Contactez l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes en Situation de Handicap (AGEFIPH) et le Plan Régional d'Insertion des Travailleurs Handicapés (PRITH) pour toute information sur le sujet du handicap. L'entreprise est basée au sein d'un accélérateur de startups : Le village by CA qui est accessible (immeuble au rez de chaussé + ascenseur). es vidéos sont sous-titrées.

POINT FORT

Masterclass sur la diversité et l'inclusion et prochainement « faire de sa différence une force » avec l'intervention d'une personne en situation de handicap très inspirante. Humanava promeut la diversité au sens du large du terme à travers les femmes dans cette masterclass sur le leadership féminin.



Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont de toute inscription à l'adresse contact@humanava.com

Etes-vous prêt à passer à l'étape supérieure dans votre vie ?



Humanava vous propose de gravir les marches ensemble

SUR MESURE

Accès illimité à l'ensemble des cours.

Nous sommes à l'écoute des besoins spécifiques pour co-construire une formation au format hybride.

GLOBAL PASS

Accès illimité à l'ensemble des cours.

Annuel 16,99€ /mois - Facturé 200€ /an

PASS

Une masterclass de votre choix.

Annuel 7,99€ /mois - Facturé 97€ /an



"Devenez la meilleure version de vous même"

FORMATION
humanava