



EmoSkills

**CATALOGUE DES FORMATIONS
DESTINE AUX ENTREPRISES ET
PARTICULIERS**

EmoSkills

**ÊTRE CONNECTÉ À SOI ET
AUX AUTRES**

2023



Qualiopi
processus certifié

NOTRE VISION / NOTRE MISSION

Notre vision :

Contribuer aux changements nécessaires de notre société en retrouvant des valeurs de partage et de bienveillance!

A travers nos formations et ateliers et grâce à l'expertise de notre équipe, nous souhaitons participer à la transformation de la société en promouvant le développement des compétences et des comportements socio-émotionnels et relationnels, le savoir-être qui contribuent à changer positivement la vie de chaque être humain.

Notre mission :

Nos compétences au service du progrès social !

A tout âge il est possible de changer, d'évoluer, de se remettre en question, de se reconnecter avec soi et avec les autres.

Partager et transmettre nos connaissances, nos valeurs humanistes pour permettre à tout un chacun de se sentir mieux dans son corps, sa tête, en phase avec lui-même et ainsi mieux interagir avec les autres, voilà notre mission !

LES ACTIVITES D'EMOSKILLS

FORMATIONS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL



Intelligence
émotionnelle

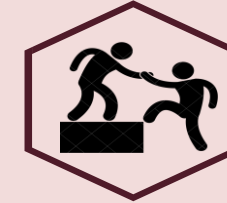


Confiance
en soi



Collaboration

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET COLLELCTIF



Coaching

BILAN DE COMPETENCES



WEBINAIRES



SERIOUS GAMES



POURQUOI CHOISIR EMOSKILLS ?



Les atouts d' EmoSkills

- Organisme entièrement dédié aux compétences socio- émotionnelles et relationnelles, au savoir-être
- Qui met la pédagogie au centre de ses formations et ateliers
- Institut dans lequel l'Humain est au coeur des préoccupations
- Centre composé d'experts ayant l'expérience du terrain
- Accompagnateurs certifiés



Nos expertises

- Méthode d'accompagnement : questionnement, pratique cognitivo-comportementale
- Outils systémiques
- Méthode de média trainer et de média coacher
- Programmation neuro-linguistique (PNL)...
- MBTI / Mind mapping

NOTRE EQUIPE



Karine

Accompagnatrice, manager et professeure de yoga



Pascale

Coach et spécialiste en bilan de compétences



Olivier

Formateur, coach et conférencier



Stéphane

Accompagnateur, formateur, expert en motivation bien-être et performance



Zohra

Médiatrice agréée et coach professionnel



Carine

Fondatrice EmoSkills
Formatrice en dév. des compétences émotionnelles et relationnelles

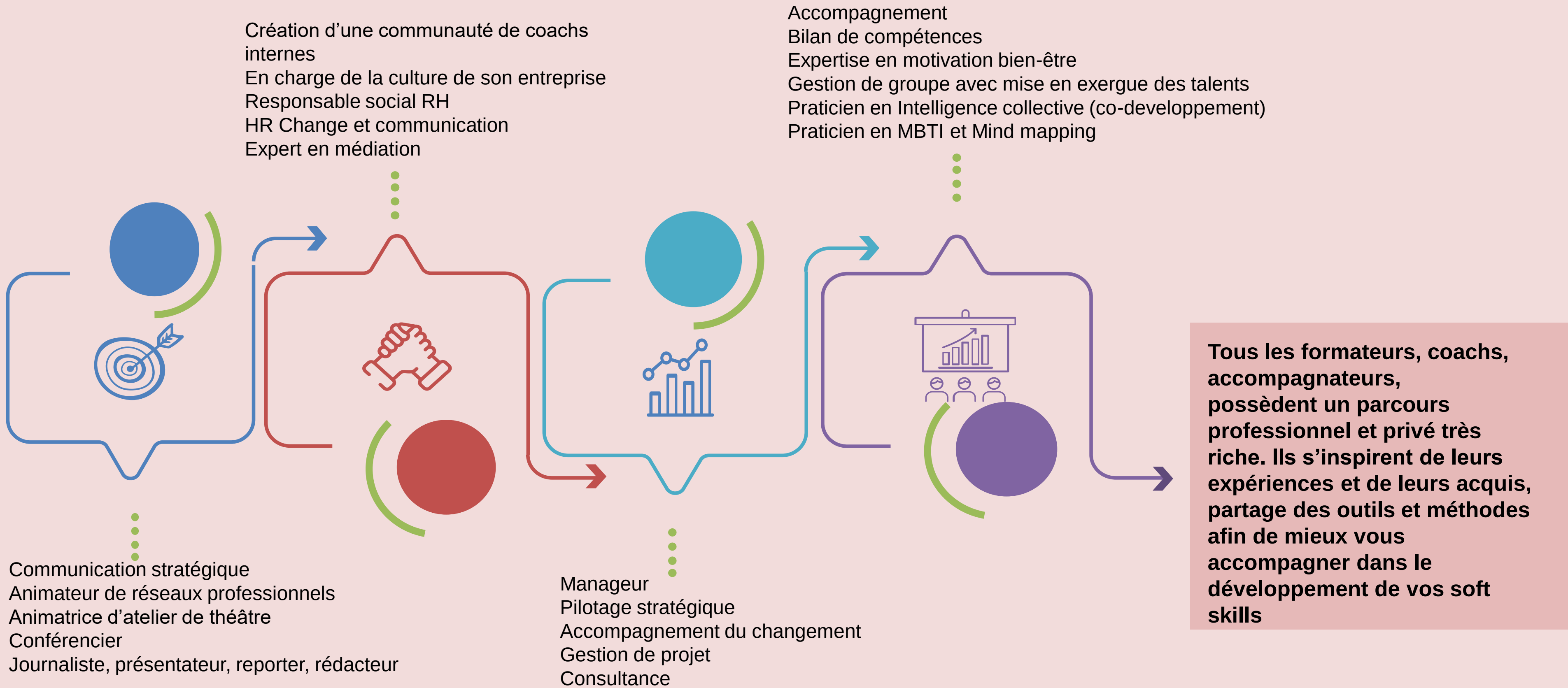


Virginie

Coach et formatrice en développement personnel



NOTRE EXPERIENCE



ACCOMPAGNEMENT

Coaching Collectif / CO-DEVELOPPEMENT

Consiste en l'aménagement d'un **espace de paroles et d'expressions** dédié à l'échange constructif entre collaborateurs et la recherche collective de **solutions**.

Orchestré par un expert de la communication interpersonnelle, il offre de nouvelles perspectives au groupe comme aux individus qui le composent.

A travers un soutien professionnel, il devient possible aux participants de créer ou de restaurer une **dynamique de groupe constructive** et ancrée dans le réel. Les problématiques, amplifiées par des émotions perturbatrices, sont exprimées et clarifiées. L'échange conduit les participants à trouver des issues dans l'espace **solutions**.



- ☐ Gestion de conflits
- ☐ Définition de rôles
- ☐ Réduction du stress
- ☐ Accompagnement du changement
- ☐ Résolution de difficultés relationnelles
- ☐ Clarification stratégique ou organisationnelle
- ☐ Responsabilisations individuelle et collective
- ☐ Mise en place d'une dynamique de groupe positive

- ☐ Connaissance de soi
- ☐ Levée des croyances limitantes
- ☐ Identification de ses besoins
- ☐ Réduction du stress
- ☐ Gestion émotionnelle
- ☐ Respect de ses valeurs
- ☐ Résolution de difficultés relationnelles
- ☐ Apaisement des conflits
- ☐ Réorientation de carrière
- ☐ Préparation à la retraite



Coaching individuel

Accompagner tout collaborateur, manager, souhaitant développer de nouvelles aptitudes, postures. C'est un temps de pause qui aide à percevoir les modes de comportements et de relations aux autres et à soi-même.

A travers la mise à disposition d'outils, de techniques et de méthodes, un plan d'actions personnalisé est défini.

Le coach intervient comme un **révélateur** des talents et compétences du collaborateur qu'il accompagne dans un processus de connaissance de lui-même, de changement, de développement et de création.

BILAN DE COMPETENCES

Les métiers évoluent et vos attentes aussi !

Vous avez besoin de faire le point sur votre carrière ?
Envie d'un futur en phase avec vos enjeux et valeurs ?
Vous souhaitez redonner sens et cohérence à votre projet professionnel ?



**Mener une
réflexion
active sur
votre parcours
professionnel**



**Clarifier ou
construire
votre projet
professionnel**



**Anticiper et
s'adapter à
l'évolution de
votre métier**



**Développer
votre
motivation et
votre efficacité
professionnelle**

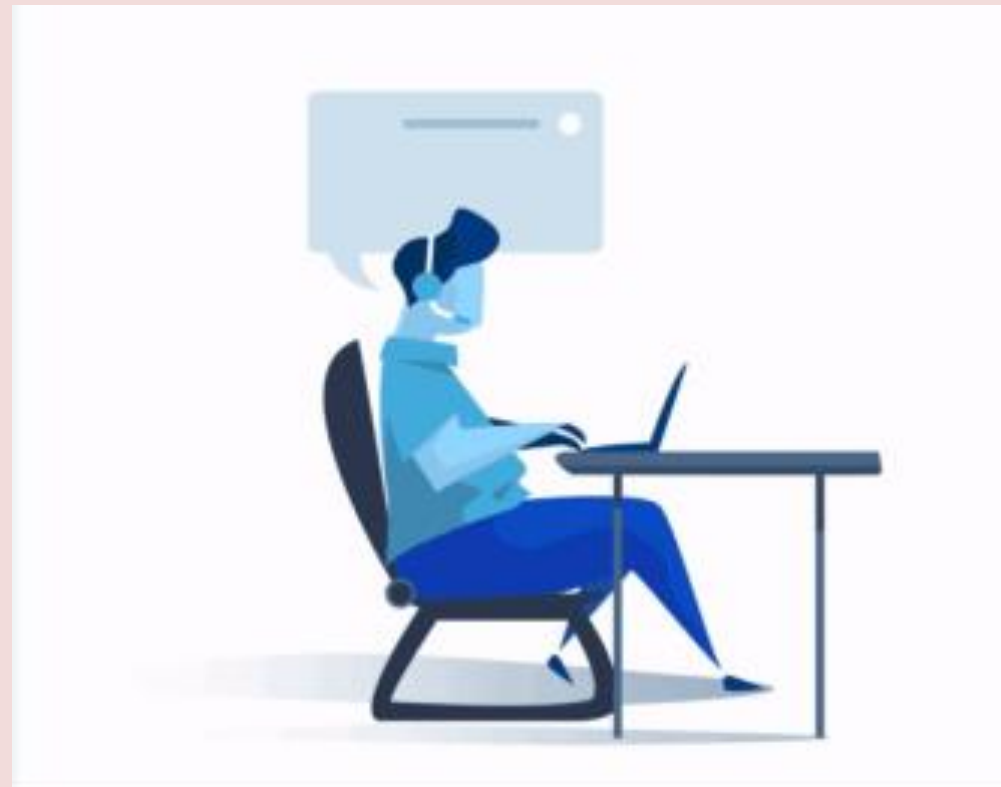


**Préparer votre
avenir**

NOS WEBINAIRES

Objectifs

- Joindre l'utile à l'agréable
- Donner des clés efficaces et transposables rapidement à ses collaborateurs



Thèmes abordés

- Donner un feed-back bienveillant
- La respiration, un outil facile pour atténuer le stress
- Comment gagner en confiance en moi ?
- Comment ne plus appréhender mes prises de parole en public ?
- Comment gagner en qualité relationnelle ?
- Comment me préparer mentalement pour un défi ?
- Collaborer avec les Millenials
- Comment manager des collègues à distance
- L'absentéisme n'est pas une fatalité
- 5 outils pour mieux gérer les plaintes
- Favoriser la culture de la complémentarité entre collègues
- Motiver/remobiliser mon équipe après le Covid...

EMOSKILLS PARTENAIRE OFFICIEL DE GAMELEARN



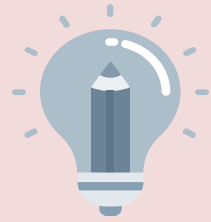


BLENDED LEARNING


EmoSkills



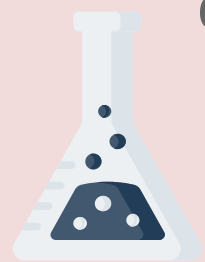
Un mixte entre une solution d'e-learning qui favorise l'implication de vos employés et un accompagnement personnalisé (blended learning)



Contenu utile

Compétences avec un impact direct :
leadership, négociation, gestion du
temps, productivité personnelle et
service clients.

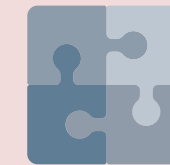
Compétences transformées sur divers
outils, stratégies et techniques
directement applicables.



Apprentissage par le jeu

Simulateurs innovants qui mettent en scène des
situations réelles.

Environnement permettant à l'employé de
pratiquer et de recevoir un feedback pour
s'améliorer.



Gamification

Scénarios, badges et différents niveaux pour
favoriser l'implication.

Classements et défis pour accroître la
motivation du participant.



ACOMPAGNEMENT

Faciliter la mise en œuvre concrète des
compétences acquises grâce à nos experts.

NOS FORMATIONS

FORMATIONS ENTREPRISES ET PARTICULIERS

Le savoir-être, l'intelligence émotionnelle, l'estime de soi, les capacités relationnelles, etc... sont devenus des qualités incontournables. Que ce soit vis à vis des autres, mais également et en premier lieu vis-à-vis de soi-même. Grâce à nos formations, vous allez obtenir les clés fondamentales pour vous sentir plus en confiance, plus en phase avec vous-même. Pour un meilleur épanouissement personnel, une plus grande efficacité dans ce que vous accomplissez et in fine obtenir les succès escomptés, à la fois dans votre vie privée, et dans votre milieu professionnel.

FORMATIONS SUR MESURE

Pour les **entreprises** soucieuses d'apporter du mieux-être à leurs employés, pour des **associations** ou tout **autre organisme** qui souhaitent parler d'un sujet précis, nous pouvons créer des formations sur mesure, tant d'un point de vue du contenu, que du format.

NOS FORMATIONS



Son potentiel humain

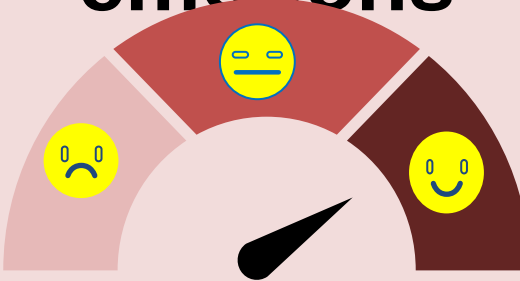
- Intelligence émotionnelle
- Gestion du stress
- Gestion des conflits
- Osez le rire et ses bienfaits
- Le burn-out professionnel

- L'art de la prise de parole en public !
- Savoir communiquer efficacement
- La communication bienveillante
- Savoir dire les choses de manière adaptée
- Les stratégies de communication relationnelles



Connaissance de soi

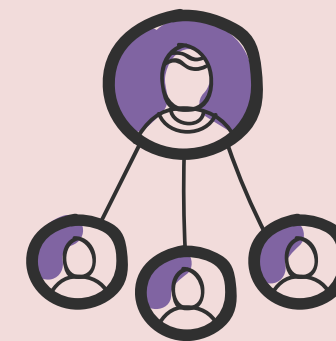
- Confiance et estime de soi
- Mieux se connaître pour mieux se comprendre (MBTI)
- Apprivoiser sa timidité
- Faire du yoga au travail, c'est possible !



Gestion des émotions

- Les étapes clés pour amorcer la réussite
- Oser réussir
- Croire en soi et en ses capacités

Communication



Objectifs

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle pour mieux la cultiver
 - Comprendre l'importance du quotient émotionnel pour ses relations privées et professionnelles
 - Prendre conscience du pouvoir d'une émotion lorsqu'elle est bien appréhendée
 - Apprendre à réguler sa perméabilité aux émotions, surtout lorsqu'elles sont négatives
- Utiliser les bons outils pour gérer ses émotions



Plan de la formation

- Comprendre ce qu'est une émotion pour mieux la réguler
- Les différentes étapes de gestion d'une émotion
- Les 5 caractéristiques de l'intelligence émotionnelle
- Reconnaître les différentes typologies d'émotions
- Comment se libérer de ses émotions
- Les impacts positifs d'un bon Quotient Emotionnel
- Quelques outils et méthodes pour mieux gérer ses émotions

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[L'intelligence émotionnelle](#)

L'art de la prise de parole en public !

Objectifs

- Maîtriser les techniques d'expression orale
Exprimer clairement ses idées avec conviction et aisance
- S'approprier des techniques de présentation
Adopter un comportement positif dans les échanges
- S'affirmer dans ses interventions
Prendre la parole à l'improviste, sans entrave
Gérer son trac
- Éloigner son stress
- Appréhender son image (image de soi) dans l'exercice



Plan de la formation

TECHNIQUES DE PRISE DE PAROLE

- Préparer son intervention
- Structurer simplement et clairement son discours
Être convaincu par son discours
- Générer ses outils de communication visuelle, des supports
- Gérer son temps
- Appréhender l'environnement (se sentir à l'aise)
- Entrer dans la pratique de l'oral
Travailler sa gestuelle, son attitude, sa voix, ses déplacements

GESTION DE SOI ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- Gérer ses émotions (trac, stress)
- Travailler sur ses limites
- Appréhender son image (image de soi)
- Renforcer ses acquis, ses succès, ses croyances aidantes
Travailler sur la confiance en soi, l'authenticité, l'assertivité et la posture

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[L'art de la prise de parole en public !](#)

Objectifs

- Définir ce qu'est le stress
- Reconnaître les symptômes du stress
- Identifier les causes du stress
- Déceler les conséquences du stress
- Evaluer son propre stress
- Reconnaître ses propres stressors
- Réduire les effets des stressors
- Mettre en place des mécanismes anti-stress
- Instaurer le changement
- Retrouver un équilibre (bien-être).



Plan de formation

- Réflexion en groupe et réflexion individuelle
- Appréhension de son propre fonctionnement
- Prendre conscience de la perception des événements
- Apprentissage de techniques d'auto-relaxation
- Gérer ses émotions
- Gagner en assertivité (savoir dire non) Gagner en confiance en soi
- Retrouver le sens des priorités

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Gestion du stress](#)

Objectifs

- À l'issue de la formation, la personne formée devra être capable de :
- S'exprimer plus librement
Communiquer mieux avec les autres
être mieux en société
- Exprimer mieux ses ressentis et ses besoins
Réaliser ses projets
- Fédérer autour d'idées, de projets personnels
Entrer en contact avec certaines entités jugées auparavant intouchables
- Entreprendre plus aisément
- Oser envisager la vie sous un autre angle



Plan de la formation

- Surmonter les obstacles (les croyances limitantes)
- Réduire l'impact de ses blocages (les drivers)
Instaurer l'assertivité (non agressivité) Occulter l'avis, le regard des autres Renforcer l'estime de soi
- Être conscient de ses ressources
Être dans l'engagement S'affirmer
- Composer autour de ses valeurs, de ses besoins
- Gagner en authenticité
- Appliquer la règle des 3 P
- Scruter le champs du possible
Opter pour la positive attitude

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Confiance et estime de soi](#)

Mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce au MBTI

Objectifs

- Découvrir vos préférences naturelles afin de mieux utiliser vos forces
- Découvrir les préférences naturelles opposées aux vôtres afin de comprendre les sources de conflit éventuel
- Découvrir les applications concrètes du MBTI au quotidien



Plan de la formation

- Comprendre le MBTI
- La découverte de votre type de personnalité
Utilisation du questionnaire pour se (re)découvrir
- Exercice de découverte du type MBTI afin d'expérimenter les 4 dimensions et les deux pôles opposés :
 - Orientation de l'énergie : Extraversion ou Introversiion
 - Les modes de perception : Sensation ou Intuition
- Les critères de décisions :
 - Pensée ou Sentiment
 - Le style de vie : Jugement ou Perception

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Mieux se connaître pour mieux se comprendre grâce au MBTI®](#)

Communiquer avec bienveillance

Objectifs

- Savoir communiquer différemment
- Etre mieux compris dans son expression
- Susciter plus facilement l'écoute et l'adhésion
- Diminuer les tensions relationnelles au travail ou dans la vie quotidienne
- Comprendre les ingrédients d'une communication apaisée



Plan de la formation

- Alternance de cours temps expositifs et de temps de réflexion
- Découverte des prérequis pour une communication de qualité et bienveillante autour des notions d'assertivité, de besoins, de ressenti, d'observation et de demande.
- Apprentissage d'un outil qui synthétise ces notions

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Communiquer avec bienveillance](#)

Prévenir ou gérer le conflit interpersonnel en milieu professionnel

Objectifs

- Définir le conflit et comprendre sa dynamique (enjeux du conflit, escalade)
- Connaître les différentes attitudes face au conflit et reconnaître sa propre tendance
- Comprendre les différentes attitudes d'écoute et développer l'écoute active
- Développer la bonne posture et être capable de réguler un conflit
- Être capable d'élaborer son plan individuel d'action



Plan de la formation

- Enjeux et dynamique du conflit
- Impact de la communication
- S'inspirer des techniques de la méditation
- Mise en pratique de techniques d'écoute et de communication : la reformulation, le questionnement, la négociation raisonnée, la communication non violente

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Prévenir ou gérer le conflit interpersonnel en milieu professionnel](#)

Oser réussir « Savoir-faire et savoir-être pour construire efficacement sa vie et réussir »

Objectifs

- Mener une réflexion sur l'atteinte de son/ses objectif/s futur/s en toute autonomie
- Dessiner les contours d'un projet d'évolution personnel ou pro ambitieux et réalisable
- Poser une stratégie d'évolution en toute autonomie
- Trouver en lui les ressources pour rendre cet objectif accessible
- Convoquer ses propres talents pour réussir
- Se donner la possibilité (motivation) de travailler pour combler ses carences éventuelles
- Se mettre en action pour réussir



Plan de formation

- Définir mon projet, objectif clair : SMART
- S'assurer de la faisabilité du projet
- Elaborer ma stratégie de réussite
- Faire l'inventaire de mes freins
- Faire sauter les freins
- Faire l'inventaire de mes carences éventuelles pour réussir (compétences personnelles)
- Elaborer un plan pour palier mes carences
- Faire l'inventaire de mes ressources pour atteindre l'objectif
- Gagner en authenticité
- Gagner en confiance en soi

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Oser réussir](#)

Mieux se connaître pour oser se dépasser grâce à l'ennéagramme

Objectifs

Comprendre les 9 types de personnalités identifiés par l'ennéagramme permet de développer 4 axes principaux :

- Connaissance de soi :
Apprendre à mieux se connaître, à se respecter et à s'apprécier comme on est
- Interactions avec les autres :
Apprendre à accepter les autres tels qu'ils sont
- Communication :
Apprendre à utiliser les bons mots et gestes pour rassurer, convaincre, aimer
- Développement personnel :
Elargir nos compétences humaines, apprendre à modifier les mécanismes répétitifs qui nous desservent et, augmenter notre sérénité intérieure



Plan de la formation

L'ennéagramme : outil de développement personnel

- Description et origine
- Les trois niveaux de la personnalité
- Les directions possibles
- Les 3 centres d'intelligence
- Les 9 ennéatypes
- Outil de management

L'ennéagramme : découverte de son type

- Test de l'ennéagramme pour découvrir son type dominant
- Exercices ludiques de mises en situation
- Application à notre mode de communication
- Exercices d'échange interpersonnel

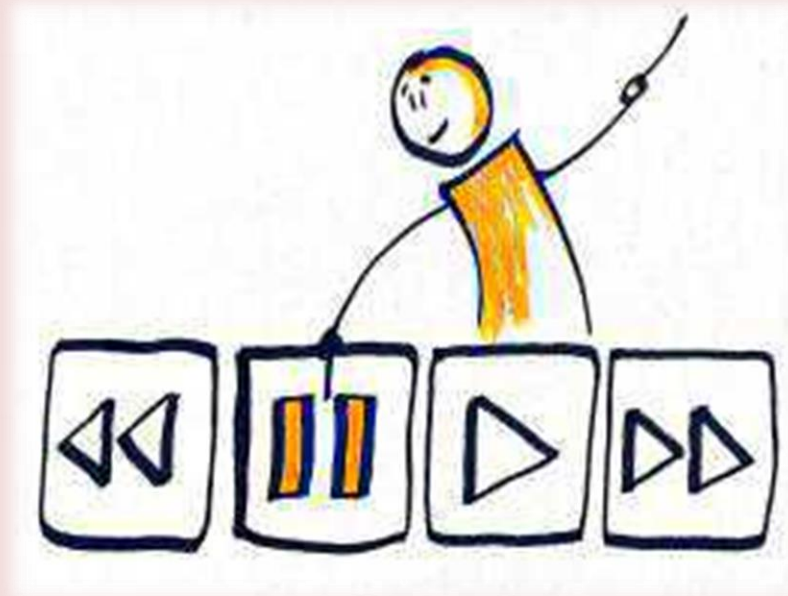
L'ennéagramme en pratique : outil pratico-pragmatique

- Exercices de médiation et de négociation

Faire du yoga au travail, c'est possible !

Objectifs

- Découvrir les liens entre posture et travail, stress, et les réactions du corps
- Découvrir comment le corps peut nous aider à apaiser nos tensions, et être un bon médiateur d'un mieux être au travail
- Savoir utiliser à bon escient une pause au travail
- Etre capable de reproduire soi-même les postures et techniques approchées
- Se créer sa propre routine de yoga au travail



Plan de formation

- Découverte de techniques différentes : respiratoires, posturales, méditatives
- Pratique sur chaise, reproduisant une situation de travail de bureau
- Expérimentation d'une courte relaxation et d'une méditation guidée sur chaise
- Chacun repart avec un livret reproduisant les postures, pour pouvoir se concocter sa propre séance de yoga au bureau

➤ Pour plus d'informations, cliquez sur ce lien :

[Faire du yoga au travail, c'est possible !](#)

Des formations sur :

- La communication interpersonnelle
- L'influence et la persuasion
- L'assertivité
- La communication collaborative non violente
- L'écoute active
- La communication non verbale

- Le règlement général sur la protection des données
- Apprendre à télétravailler de façon efficace
- La cybersécurité
- Le networking
- La philosophie Agile
- Le cadre de travail Scrum



- La gestion du stress
- Renforcer la confiance
- Coaching
- L'intelligence émotionnelle
- La résilience
- Un mode de vie sain
- L'introduction à la pleine conscience
- La gestion des émotions



- Le service clients
- La prospection commerciale
- Les canaux de prospection commerciale
- La prospection commerciale sur les réseaux sociaux
- Négociation et signature de contrats



Des formations sur :

- Les présentations à fort impact :
 - > Préparation du plan
 - > Conception audiovisuelle
 - > Compétences oratoires
- Le leadership et gestion d'équipes
- Le leadership d'équipes en télétravail
- Apprendre à motiver une équipe
- La résolution des conflits
- Le travail d'équipe
- La collaboration dans les équipes de travail
- Apprendre à donner des bons feedbacks



- Atteindre ses objectifs
- La prise de décisions
- L'ergonomie au bureau
- La résolution créative de problèmes
- L'égalité entre femmes et hommes
- Adopter une perspective inclusive
- La diversité
- La gestion efficace du changement
- Apprendre à déléguer efficacement
- Apprendre à définir et à travailler avec des objectifs
- La prévention des risques professionnels au bureau
- La productivité et gestion du temps
- Les réunions efficaces





NOUS CONTACTER

Une question ?

Une demande particulière pour une formation, un atelier ?

Une proposition de partenariat, de sujet à traiter ?

C'est le moment de nous solliciter !

<https://emo-skills.com/contact/>

19, rue de l'Industrie
L-8069 BERTRANGE

et

32 rue Saint-Christophe
57970 YUTZ

Gsm : +352 621 486 538

Tel : +33 7 66 23 10 57

Mail : info@emo-skills.com