



FEEL ACADEMY - Raison sociale : Valérie ZOCCOLA FORMATION

Entreprise individuelle

27 route des Brégières – 06110 LE CANNET

① 06 11 83 58 46 - [feelacademy06@gmail.com](mailto:feelacademy06@gmail.com)

Site Internet : [www.feelacademy.net](http://www.feelacademy.net)

**SIRET 50968674700031**

*Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat*

*École de Développement de l'Intelligence Émotionnelle et de la communication assertive*

PROGRAMME DE FORMATION 2023 :

## **MENTORAT\*/RELATION D'AIDE PAR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET COMMUNICATION ASSERTIVE**

83 heures – financement par le CPF ET OPCO POSSIBLE

*Le mentor conseille et transmet des outils pratiques sans faire d'analyse psychologique. En cela, il se distingue de la thérapie (voir section suivante).*

*Le mentorat se différencie également du coaching par le fait qu'il est plus informel, et mutuel (interaction à double sens par le croisement des expériences personnelles et professionnelles ; voir le préambule en p. 2).*

*Le mentorat place la relation humaine au premier plan et vise également à inspirer et motiver..*

### **Objectif de la formation :**

Développer un réseau de mentors et mentorés afin de répondre aux nouveaux besoins des individus et des groupes qui souhaitent développer des habiletés comportementales devenues des facteurs clés d'équilibre durable, sans pour autant entamer une démarche thérapeutique.

### **Objectifs pédagogiques :**

- Découvrir les principes et la philosophie du mentorat.
- Acquérir les 7 habiletés comportementales du mentorat en intelligence émotionnelle et communication assertive.
- Comprendre comment développer ces 7 habiletés dans le cadre d'une relation « mentor/mentoré » individuelle ou au sein d'une structure.
- Maîtriser et mobiliser les outils et techniques spécifiques à chaque habileté.
- Assurer un suivi individuel ou de groupe.

## Préambule : qu'est-ce que le mentorat ?

Le mentoring, ou mentorat en français, correspond à une relation interpersonnelle de soutien, d'aide, d'échanges et d'apprentissage, dans laquelle une personne formée, le mentor, offre son savoir, son expérience et son expertise dans le but de favoriser le développement d'une autre personne, le mentoré, qui a des compétences ou des connaissances à acquérir et des objectifs à atteindre. La relation humaine est placée au premier plan et l'écoute active est au cœur de la démarche afin de construire des liens de confiance.

La méthode repose sur la création d'un binôme composé d'une personne formée et qualifiée, et d'une personne qui a fait le choix de développer ses habiletés comportementales en intelligence émotionnelle et/ou communication assertive, sans pour autant entamer une thérapie (pas d'anamnèse thérapeutique). La relation permet de transmettre des savoirs, savoir-faire et savoir être sur une base de respect mutuel, de bienveillance, de confiance et d'équité.

Le concept de mentorat est basé sur le conseil et le partage d'expérience, et suppose donc que le mentor incarne ce qu'il transmet, et n'adopte pas de « posture haute ». C'est un processus personnel de transformation tant pour le mentor que pour le mentoré d'une durée variable selon les objectifs de départ.

Le mentor s'appuie sur un questionnaire et sur les outils et techniques propres à la communication assertive et à l'intelligence émotionnelle créés au sein de la Feel Academy, qu'il met en adéquation avec les objectifs du mentoré. Une charte de fonctionnement et un contrat de mentorat sont élaborés dès le début du parcours afin de poser un cadre sécurisé et éthique.

### \*Intelligence émotionnelle (Morin, 2005) :

*Ensemble d'habiletés (verbales ou non verbales) qui permettent à un individu de générer, reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer ses propres émotions et celle des autres de manière à orienter les pensées et les actions permettant d'affronter efficacement les exigences et les pressions de l'environnement.*

**\*Communication assertive :** communication dans un cadre respectueux des limites et droits de chacun. IEC = Intelligence émotionnelle et Communication assertive.

---

### ↳ Objectifs détaillés et compétences à acquérir (voir le programme par module en page 4) :

- ✓ Maîtriser les concepts de l'intelligence émotionnelle et de la communication assertive
- ✓ Apprendre à communiquer dans les situations à enjeux (enjeu relationnel, d'influence, de projet à mener, de gain de performance).
- ✓ Découvrir et intégrer la philosophie et l'éthique du mentorat (charte du mentorat en IEC)
- ✓ Savoir analyser le besoin et les objectifs du mentoré (questionnaire dédié)
- ✓ Poser les bases de la confiance par une posture bienveillante, d'égal à égal
- ✓ Acquérir les techniques d'écoute empathique

- ✓ Développer chez soi et chez autrui les 7 habiletés du programme de mentorat :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Connexion</li><li>✓ Maîtrise</li><li>✓ Expression</li><li>✓ Hygiène de vie</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Equilibre affectif</li><li>✓ Créativité</li><li>✓ Curiosité</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mobiliser les outils et techniques à bon escient</li><li>✓ Assurer le suivi de la relation de mentorat</li><li>✓ Apprendre à clôturer la relation de mentorat et à partager les résultats avec le mentoré.</li></ul> |   |

#### ↳ **Public concerné :**

- Toute personne désireuse d'accompagner et développer les habiletés comportementales en intelligence émotionnelle et communication assertive à travers une relation non thérapeutique, dans le cadre d'une activité indépendante ou en entreprise.
- Professionnels de l'accompagnement déjà en exercice ou en formation. Praticiens IEC et MMH.

#### ↳ **Outils et approches :**

Travaux de Daniel Goleman (L'intelligence émotionnelle, l'intelligence émotionnelle au travail, Focus), Ilios Kotsou, Peter Salovey, Eckman, Marshall B. Rosenberg, Carl Rogers, Howard Gardner (les intelligences multiples), outils et techniques créés au sein de la Feel Academy (tests, exercices, techniques d'accompagnement au changement, outils et exercices dédiés au mentorat...).

#### ↳ **Axes de formation :**

- Conscience et maîtrise de soi
- Conscience et maîtrise de la relation
- Communication bienveillante, assertivité, art de s'exprimer, charisme
- Fluidité émotionnelle et gestion du stress
- Créativité et curiosité
- Equilibre affectif, équilibre sens et plaisir

#### ↳ **Méthodes pédagogiques :**

Remise de livrets de formation, approche théorique, charte du mentorat, exercices, situations simulées, mise en place et suivi d'un mentorat supervisé, groupe d'échanges de pratiques.

**Formatrice et responsable pédagogique :** Valérie ZOCCOLA

Fondatrice de la Feel Academy, je suis Praticienne/formatrice spécialisée en communication assertive et Intelligence émotionnelle et possède une expertise pédagogique depuis 30 ans auprès de publics individuels, de professionnels de l'accompagnement, de salariés, d'éducateurs, de cadres et d'étudiants (professeur de communication pendant 18 ans au sein de l'Éducation nationale).

3

Conférencière et auteure de ressources pédagogiques, je présente régulièrement l'approche par les neurosciences pour éclairer le concept d'intelligence émotionnelle, et j'accompagne en séances individuelles au sein de mon cabinet.

#### ↳ **Suivi et validation de la formation :**

- Livret d'accueil (contenant les détails pratiques ainsi que la bibliographie)
- Feuilles d'émargement.
- Groupe whatsapp et espace Google drive pour les échanges d'informations, chartes, supports, suivi des stagiaires, groupe d'échange de pratiques.
- Validation des compétences en cours de formation par les mises en situation et exercices.
- Attestation de formation
- Certificat d'aptitude au mentorat en Intelligence émotionnelle et communication assertive.

#### ↳ **Pré requis :** pas de prérequis

#### ↳ **Dates et programme détaillé par module :**

##### **Module 1 - SOCLE DE BASE - Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et de la communication assertive :**

9 et 10 septembre – 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre – **28 heures.** Possibilité de rattrapage du 15 au 17 novembre. Eligible au CPF.

##### **Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale pour gagner en leadership, motiver et favoriser la cohésion :**

- Mobiliser la communication assertive pour dynamiser sa communication et développer son ancrage relationnel.
- L'effet contagion : communiquer sa motivation et favoriser la cohésion.
- Développer son charisme par la congruence état interne/état externe. Analyse comportementale de personnalités charismatiques.
- Déetecter les besoins psychologiques de son interlocuteur pour appréhender ses sources de motivation et répondre à ses attentes de façon adaptée.
- Développer une dynamique positive dans la relation et accompagner son interlocuteur en zone de confort pour réduire les résistances.

##### **Développer un lien de confiance et inspirer grâce aux émotions :**

- Identifier les différents profils de personnes par l'écoute et l'observation.
- Développer sa flexibilité relationnelle en tenant compte des différences de ses interlocuteurs pour créer des liens empathiques.
- Repérer les caractéristiques de chaque type de personnalité pour ajuster son propre mode de communication interpersonnelle.
- Utiliser les émotions pour inspirer la personne accompagnée.

4

##### **Faire face aux situations difficiles ou génératrices de stress en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication :**

- Gérer ses propres émotions en situation de stress pour maîtriser son comportement et développer son leadership.
- Déetecter les premiers signes d'une situation difficile naissante pour réagir rapidement en apportant des actions correctives adaptées.
- Traiter les désaccords de façon objective et constructive pour maintenir la qualité relationnelle et développer des projets.
- Prendre la parole en public : gagner en aisance et en fluidité pour devenir un communicant inspirant (au cours d'une réunion, d'une présentation d'activité, d'une conférence, d'une animation...)

## **Module 2 : Créer le cadre et la relation de mentorat – 7 heures. Le 25/11/2023**

- Maîtriser la posture
- Découvrir la charte éthique et le contrat de mentorat
- Maîtriser le questionnaire préalable
- Mener le 1<sup>er</sup> entretien.

## **Module 3 - 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> habiletés : CONNEXION ET MAITRISE – 7 heures – Le 13/01/2024**

Être capable de développer chez soi et chez le mentoré la conscience lucide de soi et de l'autre par la connexion aux besoins et valeurs-clés.

Être capable de développer chez soi et chez le mentoré la tempérance

Acquérir les outils et techniques pour apprivoiser l'intensité émotionnelle et soutenir les profils spécifiques tels que l'hyperémotivité/hypersensibilité.

## **Module 4 – 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> habiletés : HYGIENE DE VIE ET EQUILIBRE AFFECTIF 14 heures les 10 et 11/02/2024**

Maîtriser et transmettre les outils et techniques permettant de gérer le stress et de maintenir une hygiène de vie (respect des biorythmes, gestion du temps et des activités).

Proposer une analyse du niveau d'autonomie affective : autonomie relationnelle, gestion du temps et des activités (équilibre « sens et plaisir »).

Transmettre des outils et techniques pour fonder ou améliorer les équilibres personnels et professionnels.

## **Module 4 – 3<sup>ème</sup> habileté : EXPRESSION – 7 heures – Le 16/03/2024**

Appliquer les compétences du socle de base dans la relation de mentorat.

Transférer les outils et techniques spécifiques qui développent l'expression authentique et l'art oratoire en prenant appui sur les émotions inspirantes.

## **Module 6 – 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> habileté : CREATIVITE et CURIOSITE – 7 heures Les 6 et 7/04/2024.**

Développer la pensée créative et divergente pour transformer les obstacles ou développer un projet.

Mobiliser des techniques stimulant l'imaginaire et permettant de visualiser ses objectifs. Proposer au mentoré des ressources spécifiques à ses projets ou besoins pour continuer à explorer et apprendre.

Développer la sérendipité et l'intuition

Clôturer le parcours de mentorat : stimuler la confiance pour oser le changement et optimiser les résultats obtenus. Mesure des gains de performance et/ou développement des compétences.

## Module 8 – 6 heures – Le 11/05/2024.

Bilan de la formation ; création du réseau et développement de l'activité pour les stagiaires (travail de groupe sur la communication, la plaquette...)

**Nombre d'heures totale de formation** : 83 h + groupes d'échanges de pratique par zoom ou à mon cabinet (dates à définir).

↳ **Horaires pour chaque journée de formation** : 9h – 17h.

↳ **Tarif** : selon le mode de financement (en direct, CPF ou OPCO).

↳ **Délais et modalités d'inscription** : fiche d'inscription à renvoyer au plus tard un mois avant la formation.

↳ **Effectif** : 10 personnes maximum pour les journées ouvertes.

↳ **Lieu : selon les modules.**

- 1) La Bastide des Lumières – 403 chemin du Trastour - Roquefort les Pins ou par Zoom.
- 2) AEFE – Route du Bord de Mer à Saint-Laurent du Var

Les salles de formation de la Feel Academy sont accessibles aux PMR et vous offrent des conditions d'accueil et de travail optimales :

- Stationnement gratuit, accès à une cuisine tout équipée
- Vidéo projecteur, matériel pédagogique, climatisation réversible
- Accès aux personnes à mobilité réduite.

*Me contacter pour tout besoin d'adaptation à vos besoins spécifiques (adaptation ergonomique ou pédagogique).*

Il est possible de vous rendre sur les lieux par les transports en commun (plan d'accès transmis par mail selon les modules).





Salle de l'AEFE (parking gratuit sur place) :

