

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Objectifs

- Identifier les émotions chez soi et les autres et développer ses capacités d'empathie
- Gérer ses émotions et le canaliser pour améliorer ses relations de travail, sa productivité, sa capacité d'adaptation

Public visé :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée :

14h / 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants
- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Modalités :

Formation en présentiel

Suivi et Evaluation :

Contrôle continu (exercices, quizz...)

Émargement feuille de présence

Certificat de réalisation

Tarif Inter :

990 € net de taxes par personne

(Min 4 à 10 stagiaires)

Tarif Intra :

Nous consulter

(Min 1 à 10 stagiaires)

Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

Contact :

contact@envoll.fr

04 42 92 29 72

Accessibilité :

Clignax.in



Introduction

- Définir l'Intelligence émotionnelle : historique, cadre
- Les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle et les modèles (Goleman et Bar-on)
- Repérer les compétences de l'intelligence émotionnelle : La conscience de soi, La maîtrise de soi, La motivation, L'empathie, La relation à l'autre

Mieux se connaître pour développer son intelligence émotionnelle

- Se connaître pour identifier et comprendre ses émotions
- Développer la confiance en soi & l'estime de soi
- Développer Les stratégies individuelles et organisationnelles

Déployer les émotions positives pour booster ses ressources

- Se conditionner et se repositionner
- Développer ses capacités d'empathie : se décentrer
- Travailler ses représentations sociales
- Utiliser les ressources motivationnelles : objectifs, initiatives et efficacité
- Intégrer ses valeurs, son cadre moral et sa déontologie professionnelle

Interagir et communiquer avec plus d'efficacité et de sérénité

- Communiquer efficacement
- S'exprimer sans heurter et développer sa communication non violente
- S'adapter à tout interlocuteur
- Développer le soutien social disponible

Dompter l'émotion : savoir utiliser l'intelligence émotionnelle

- Casser le cadre : réintroduire les émotions dans la sphère professionnelle
- Réguler ses émotions
- Identifier les situations

Développer des comportements efficaces

- Gérer le stress
- Passer une consigne, faire une critique acceptée, faire une demande...
- Bâtir son plan de progression et d'actions : Les actions à mettre en place en lien avec les méthodes abordées pendant la session

Bilan - Débriefing