

## L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



### Public

Cadre et manager qui souhaitent développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.



### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.



### Objectifs

Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.  
Développer son ouverture émotionnelle.  
Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.



### Participants

Jusqu'à 8 personnes



### Durée

2 Jours (14 heures)



### Intra

Dans vos locaux, selon vos disponibilités



### Inter

Nous consulter



### Tarif

1980 € HT

### PROGRAMME

Avant La vidéo : "Arrivera ? N'arrivera pas ?"

Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel. Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère.

Pendant - En groupe

. Mieux se connaître par rapport aux émotions - Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle - Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic - Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions - Mise en situation Autodiagnostic "quotient émotionnel".

. Comprendre le fonctionnement des émotions - Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan - Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation - L'impact des émotions sur la perception - le comportement et les relations.

. Développer sa conscience émotionnelle - Sentir, explorer ses émotions - Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées - L'impact des émotions non gérées - Mise en situation : Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

. Gérer ses émotions - Exprimer et partager son ressenti émotionnel - Dépasser ses peurs irrationnelles - Gérer ses émotions dans les relations tendues - Gérer ses émotions d'arrière-plan - Mises en situation et réflexions sur soi.

Après : Mise en œuvre en situation de travail

Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

### Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos, mises en situation adaptés à l'activité des participants.

### Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

### Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

### Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

### Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser.

Délivrance d'un certificat de réalisation

### Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

### Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

### Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

**Accessibilité handicap :** toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.