

ACTIVER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1 jour (7 heures en présentiel ou 7 heures à distance en classe virtuelle)

Compétences visées

Gérer ses émotions. Gérer ses relations interpersonnelles.

Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permet de définir la notion d'intelligence émotionnelle, de comprendre ses propres émotions, de gérer ses émotions et ses impulsions, d'identifier les émotions d'autrui et d'inspirer et d'influencer autrui.

Population visée

Toute personne ayant l'envie de découvrir les principes de l'intelligence émotionnelle et de mieux fonctionner avec autrui.

Pré-requis

Aucun.

Procédures de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée de la prestation

Audit téléphonique d'un conseil-formation pour s'assurer des pré-requis et des besoins de l'apprenant, complété d'un audit de niveau via un formulaire à remplir, soumis à l'analyse du formateur-référent.

Méthodes pédagogiques

1 participant minimum | 6 participants maximum, un poste requis par stagiaire et un support de cours est remis à la fin du stage. La formation est constituée d'explications théoriques, de démonstrations suivies d'exercices de mise en pratique.

Le rythme pédagogique peut être d'une journée complète ou deux demi-journées.

Formateur

Consultant formateur, expert en communication d'entreprise et en développement personnel.

Modalités de validation des acquis

Évaluation continue via des exercices applicatifs et/ou des ateliers de mise en pratique.

Évaluation en fin de stage par la complétion d'un questionnaire et/ou d'une certification officielle issue du Répertoire Spécifique.

Émargement quotidien d'une feuille de présence (en présentiel ou en ligne).

Complétion par le formateur/la formatrice d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques.

Remise d'une attestation individuelle de réalisation.

Contenu

Définir la notion d'intelligence émotionnelle

- Comprendre les 4 compétences clés de l'intelligence émotionnelle : personnelles et sociales
- Identifier les émotions : primaires, secondaires
- Connaître leurs rôles, les déclencheurs et leurs manifestations

Conscience de soi : comprendre ses propres émotions

- Reconnaître et analyser ses émotions en situation professionnelle
- Identifier ses « drivers », ses messages contraignants
- Éviter le piège de ses pensées

Maîtrise de soi : gérer ses émotions et ses impulsions

- Réguler et gérer ses mécanismes émotionnels
- Appliquer la stratégie adaptée au besoin
- Développer sa flexibilité : pensées positives et négatives
- Exprimer et partager ses émotions
- Prendre soin de soi et se ressourcer

Conscience sociale : reconnaître les émotions d'autrui

- Détecter les émotions d'autrui
- Comprendre les émotions et les besoins de son interlocuteur
- Faire preuve d'empathie dans les situations délicates

Gestion des relations : inspirer et influencer autrui

- Renforcer son affirmation de soi
- Construire des relations de confiance
- Gérer l'adversité et l'affrontement