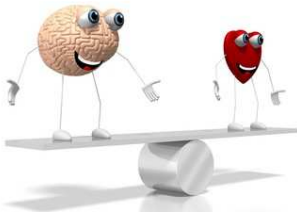


INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Gérer ses émotions pour gagner en efficacité



DUREE

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS

- Découvrir le modèle de l'Intelligence émotionnelle et ses dimensions
- Identifier le rôle et l'importance des émotions dans son comportement
- Développer son Intelligence Émotionnelle
- Améliorer la qualité des relations
- Gagner en efficacité collective
- Mieux gérer le stress et les tensions
- Développer son influence et son leadership

POUR QUI

- Toute personne souhaitant comprendre le mécanisme des émotions et utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre de ses relations professionnelles

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active et participative.
Alternance d'apports théoriques et de mises en situation.
Des exercices pratiques permettent de faire la synthèse des thèmes traités.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par une consultante, Formatrice Professionnelle pour Adultes, justifiant d'une expertise significative dans son domaine d'intervention doublée d'une solide expérience en face-à-face pédagogique.

EVALUATION

Evaluation formative : QCM – Questions/réponses
Evaluation en fin de chaque chapitre.
Feuille d'évaluation afin de mesurer la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

PROGRAMME

I. DEFINIR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Neurosciences et IE : quels sont les liens ?
- Les 4 domaines explorés par l'IE : Conscience de soi, Maîtrise de soi, Conscience Sociale et Maîtrise de la Relation
- Le rôle des émotions : déclencheurs et besoins
- Émotions primaires et émotions secondaires
- Les compétences émotionnelles

II. DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

- Mieux se connaître : développer sa conscience de soi
- Déceler nos besoins derrière nos émotions

III. APPRIVOISER SES EMOTIONS

- Accueillir ses émotions et les sensations physiques associées
- Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements
- Découvrir l'impact de la posture sur les émotions
- Décoder une expérience émotionnelle négative et mettre en place des actions.

IV. GERER SES EMOTIONS EN SITUATION DE STRESS OU DE CONFLITS

- Développer l'observation et l'écoute active
- Utiliser l'empathie (les différents niveaux)
- Viser l'objectivité en distinguant les faits et les opinions
- Communiquer ses émotions avec authenticité

V. UTILISER SES EMOTIONS POUR ETRE PLUS EFFICACE

- Apprendre à apprivoiser ses peurs
- Porter un regard neuf sur les événements
- Doper sa motivation grâce aux émotions qui nous poussent à agir
- Surveiller son humeur
- Améliorer sa communication professionnelle

LIVRABLES

Support de cours dématérialisé.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com