



### 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 favorisant l'apprentissage et l'implication des stagiaires. Alternance d'apports théoriques, questions-réponses, QCM, exercices et mises en pratique.

### 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.

### LIVRABLES

Support de cours dématérialisé.

### DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

### ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### TARIF

Nous consulter.

### 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

### EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

### VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com