



INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

COMPÉTENCES VISEES ET OBJECTIFS

Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle et ses notions-clés
Comprendre les liens entre intelligence émotionnelle et compétences
Améliorer son management et son Leadership

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels
Exercices pratiques
Retours d'expérience

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. : 23257
Type : sur site (intra)
Public : Tout public
Formateur : DRH, Psychologue, Comédien
Durée : 2 jours
Groupe : jusqu'à 12 participants
Tarifs : Sur site : 3 000 € net*
Modalités : Evaluation des attentes du niveau en début de session
Evaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation
Accessibilité : Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT ÉMOTIONNEL

Les 5 axes de l'intelligence émotionnelle.

Les émotions de base :

- Leurs utilités
- Leurs besoins

Les émotions et soi :

- Familiarisation
- Les reconnaître
- Les accepter

La vie des émotions d'un point de vue individuel et collectif

Analyser ses émotions pour mieux les apprivoiser

Les méthodes de prévention d'un débordement émotionnel

AMÉLIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Adopter la communication non violente

Développer son assertivité : se respecter tout en respectant l'autre

Exprimer sa colère sans agressivité

Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres

DEVELOPPER SON LEADERSHIP

Mobiliser son intelligence émotionnelle dans la relation
Intelligence émotionnelle et management :

- Les postures
- Le « parler vrai »
- Etablir une relation de confiance

La pensée positive : gérer les différentes situations de travail

La relation collective et individuelle