

Développer son intelligence émotionnelle

Description

Et si nos émotions devenaient des alliées plutôt que des obstacles ? Cette formation vous invite à découvrir les mécanismes de l'intelligence émotionnelle, à mieux comprendre vos réactions, à les exprimer avec justesse et à reconnaître celles des autres. Vous apprendrez à accueillir vos émotions, à identifier vos schémas récurrents, et à développer votre empathie pour des relations plus fluides et plus authentiques. Car développer son intelligence émotionnelle, c'est apprendre à mieux se connaître pour mieux interagir... et mieux réussir.

Informations pratiques

Durée	2 jours (présentiel) / 6 x 2h (classe virtuelle)
Modalités	Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise
Public cible	Tout collaborateur
Tarifs	3000€ HT - Présentiel / 3800€ HT - Classe virtuelle

Objectifs

- Détecter ses émotions
- Utiliser ses émotions pour développer sa performance et son bien-être
- Optimiser les relations interpersonnelles ainsi que la performance individuelle et collective
- Réussir à exprimer ses émotions

Programme détaillé

Découvrir l'intelligence émotionnelle et ses impacts

- Définir l'IE, ce qu'elle permet et ses impacts sur la réussite professionnelle
- Dresser le portrait de la personne dotée d'une grande IE

Faire le point sur son intelligence émotionnelle

- Evaluer son quotient émotionnel et ses compétences émotionnelles
- Découvrir les 4 émotions de base et les émotions secondaires
- Expliquer le fonctionnement des émotions du déclencheur au sentiment nouveau qui suit l'action

Apprendre à utiliser ses émotions

- Accueillir son émotion : l'observer, la reconnaître, le ressentir
- Identifier ses schémas émotionnels récurrents
- Savoir exprimer ses émotions
- Donner, demander, accepter, refuser des signes de reconnaissance

Reconnaître les émotions des autres

- Agir face à leurs émotions et les aider à agir
- Développer son empathie

Approche pédagogique

- Apports méthodologiques
- Echanges avec le groupe
- Autodiagnostic
- Travaux de réflexion individuelle et en sous-groupes
- Mises en situation à partir d'études de cas concrets proposés par les participants

Modalités d'évaluation

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.