

Développer son intelligence émotionnelle

Contexte :

| |
|--|
| Durée |
| 14h (2 jours) |
| Public |
| Managers et collaborateurs désirant améliorer la qualité de leurs relations professionnelles |
| Prérequis |
| Entretien préalable avec la formatrice |
| Format |
| Présentiel 5 à 8 participants |
| Dates et lieu |
| Dates : à définir Lieu : CFD |
| Prix |
| 700€ net de TVA les 2 jours Tarif groupe : nous consulter |
| Nombre de participants |
| 1 |
| Adaptation/accessibilité |
| À étudier en amont de la formation |

Théorisée par Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est probablement LA compétence du 21^{ème} siècle. Elle consiste à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions. En développant cette compétence, vous renforcerez vos relations, votre leadership et votre gestion du stress, tout en plaçant l'humain au cœur de votre équipe. Au cours de cette formation, nous aborderons la conscience de soi, la maîtrise de soi, l'empathie et les compétences sociales, avec un accent particulier sur la CNV pour une communication plus authentique. Vous apprendrez à mieux comprendre vos émotions, à les exprimer de façon constructive, à désamorcer certains conflits et à créer un environnement d'équipe bienveillant, collaboratif et efficace.

Cette formation propose des outils pratiques pour favoriser des échanges respectueux et replacer l'humain au cœur des échanges et des équipes.

Objectifs de la formation :

Comprendre l'intelligence émotionnelle, utiliser la communication non violente et replacer l'humain au cœur de l'équipe.

- Identifier les différentes émotions, leur déclencheur et le besoin associé.
- Identifier différentes techniques de régulation des émotions.
- Reconnaître et pratiquer les compétences d'écoute active et d'empathie.
- Utiliser les outils de communication non violente / assertive.

Méthodes pédagogiques et suivi :

Pédagogie participative impliquant largement le stagiaire :

- Apports théoriques avec remise d'un support de formation.
- Démonstration d'outils.
- Phases interactives de découverte.
- Partage d'expériences.
- Exercices de compréhension.
- Cas pratiques d'application / jeux de rôles / mises en situations.

Modalités d'évaluation :

- QCM + mises en situation.
- Evaluation de la satisfaction en fin de formation.

Attestation/ Certification :

- Certificat de fin de formation.

Intervenante

Delphine AUBIN-MOUSSET

Coach professionnelle certifiée (RNCP, ICF) – Certifiée PCM ®

Tél : 06 68 25 19 66 / contact@egologic.fr

Programme de la formation :

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX DE NOS EMOTIONS

- Prendre conscience des enjeux de l'intelligence émotionnelle dans un monde VICA.
- Repérer les émotions fondamentales et leurs manifestations.
- Identifier leur source ainsi que le besoin sous-jacent.

SESSION 2 – LA REGULATION DES ÉMOTIONS

- Repérer sa propre manière de réguler les émotions.
- Pratiquer plusieurs techniques de régulation des émotions.

SESSION 3 – ACCUEILLIR ET REpondre AUX ÉMOTIONS DE SES COLLABORATEURS / INTERLOCUTEURS

- Identifier l'émotion à l'œuvre à partir des réactions et comportements de son interlocuteur.
- Repérer son attitude privilégiée face aux émotions des autres.
- Pratiquer l'écoute active.
- Faire le lien entre émotion/besoin/moyen.

SESSION 4 – DEVELOPPER SON ASSERTIVITE AU SERVICE DE RELATIONS HARMONIEUSES

- Exprimer ses émotions et besoins avec authenticité.
- Poser des limites et dire non en gardant le lien.
- Faire des feedbacks constructifs.
- Utiliser les signes de reconnaissance.

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 22/10/2024