



INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

COMPETENCES 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 :	1 à 2 jour(s) (14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 450 € net* par jour / groupe
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