

STIMULER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Les émotions tiennent une place prépondérante dans nos relations interpersonnelles au quotidien. Savoir les accueillir et les canaliser est une véritable compétence que l'on peut apprendre à développer : on parle d'intelligence émotionnelle. Cela passe par la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments et se prolonge par l'écoute des autres.

OBJECTIFS DE FORMATION

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Identifier les émotions au quotidien et dans des situations difficiles
- Apprendre à les accepter et à définir les besoins sous-jacents par le scan émotionnel
- Développer son ouverture émotionnelle pour mieux interagir avec les autres et décider plus efficacement

PROGRAMME

Les différentes émotions : primaires et secondaires

Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation

L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

Les émotions comme levier de la relation et facteur de réussite de nos actions

METHODES

Démarche active basée sur une alternance d'apports théoriques et d'échanges permettant une interactivité avec les stagiaires. La journée est ponctuée d'exercices pratiques et de mises en situation qui permettent aux stagiaires de s'exercer à la régulation de leurs émotions.

EVALUATION / SUIVI

Un recueil est réalisé via un questionnaire préalablement à la formation.

Un auto-positionnement est exprimé par écrit au départ et à la fin de la formation. Une appréciation est réalisée en fin de formation par un tour de table et un questionnaire d'évaluation.

Un suivi d'assiduité est validé par une feuille de présence remplie par demi-journée. Une attestation de formation est remise au stagiaire et un certificat de réalisation est produit pour les financeurs.

PUBLIC

Sur ce thème, toute personne souhaitant apprendre à réguler ses émotions et à les transformer en alliées.

PREREQUIS

Une volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation

DUREE : 1 journée (7h)

LIEU : Institut Adelante ou tout autre lieu adapté et respectant la législation en vigueur

DATE : A définir

DELAI D'ACCES : inscription au plus tard 15 jours avant la date de démarrage

TARIF :

- En inter entreprise - 240 € HT/personne (un minimum de 6 personnes est requis)
- En intra entreprise - à définir

FORMATRICE : Celine BAYSSELIER, Master II en RH - Formatrice en relations humaines et en Management