

06.87.76.02.14

s.rabassaformations@gmail.com

PUBLIC :

Pour tout manager souhaitant développer une posture de leader avec intelligence émotionnelle auprès de ses équipes

PRÉREQUIS :

Etre Manager

DURÉE :

2 jours soient 16 heures

TARIF :

2000€

MODALITÉS :

Présentiel

DÉLAI D'ACCÈS :

15 jours

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Nos formations sont accessibles à tous. Toutefois, une étude sera réalisée en amont pour connaître les besoins en adaptation.

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Les + de la formation :

L'intelligence émotionnelle sert à gagner en efficacité et à replacer le facteur humain au cœur du management.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier, comprendre et gérer ses émotions.
- Savoir utiliser/contrôler ses émotions et gagner en efficacité dans sa communication et actions
- Utiliser ses émotions pour développer son efficacité professionnelle
- Mieux se connaître pour renforcer son intelligence émotionnelle

MÉTHODES MOBILISÉES :

Alternance d'exercices individuels ou en ateliers, de théorie, de cas pratiques apportés par le formateur ou proposés par le participant, avec de nombreux échanges

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

QCM, Quizz, Auto-évaluation, Certificat de réalisation

CONTENUS :

1/ Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

- Le processus émotionnel
- Les compétences émotionnelles
- Le rôle des émotions

2/ Développer sa connaissance personnelle

- Mieux se connaître : Approfondir sa connaissance des émotions et ses compétences émotionnelles pour progresser dans la relation à soi et à autrui.
- Identifier ses principales tendances comportementales
- Analyser ses émotions pour mieux les apprivoiser
- Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements
- Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit.
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration.
- Découvrir son système de valeurs
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Renforcer son assertivité pour restaurer estime et confiance en soi (si besoin)
- Exercices de cas pratiques : découvrir ses limites (croyances, jugements sur soi et/ou les autres, généralisations, distorsions, pensée binaire...) et élaborer des pistes pour diminuer leur impact

3/ Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit

- Développer l'observation et l'écoute active
- Cas pratique : utiliser le calibrage pour mieux comprendre son interlocuteur
- Distinguer les faits et les opinions : viser l'objectivité
- Entraînement : observer sans évaluer (juger) dialogue interne
- Communiquer ses émotions avec authenticité
- Cas pratique : gestion de situations émotionnelles difficiles

4/ Élaboration d'un plan personnel de développement