

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**4** jours

GÉRER SES ÉMOTIONS ET LES UTILISER POUR DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PROGRAMME DE LA FORMATION

PREMIÈRE PARTIE

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - NIVEAU 1 (2 JOURS - EMOT)

- › Découvrir l'intelligence émotionnelle
- › Développer son assertivité : se respecter tout en respectant l'autre
- › Analyser ses émotions pour mieux les apprivoiser

DEUXIÈME PARTIE

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - NIVEAU 2 (2 JOURS - EMO2)

- › Mieux se connaître pour renforcer son intelligence émotionnelle
- › Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit
- › Élaborer un plan personnel de développement

OBJECTIFS

- Accepter ses émotions.
- Développer son assertivité pour faciliter sa communication.
- Utiliser ses émotions pour être plus efficace.
- Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit.
- Prendre conscience de ses points forts et de ses axes d'amélioration.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation constituée de 2 modules complémentaires pour comprendre et maîtriser ses émotions dans la sphère professionnelle ou privée
- De nombreux exemples et cas concrets : exercices et cas pratiques, quiz, jeux de rôles
- Ouvrages inclus : Mieux vivre avec ses émotions

PROFIL DES PARTICIPANTS

Responsables et collaborateurs désirant accroître leurs capacités et leur performance au quotidien en développant maîtrise de soi, assertivité, motivation et empathie

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

2 565 € HT ~~3 020 € HT~~ - Réf : PNL-MOEMOT

Validité : 30 juin 2024

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse

PREMIÈRE PARTIE

les 21 et 22 mai 2024
les 28 et 29 novembre 2024

DEUXIÈME PARTIE

les 4 et 5 avril 2024
les 7 et 8 novembre 2024

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - NIVEAU 1

**2** jours

IDENTIFIER ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

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

Autodiagnostic d'intelligence émotionnelle

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : SE RESPECTER TOUT EN RESPECTANT L'AUTRE

- › Mieux se connaître : identifier ses principales tendances comportementales

Autodiagnostic d'assertivité

- › Déceler nos besoins derrière nos émotions

Entraînement : oser dire ce qui nous gêne avec le DESC

ANALYSER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES APPRIVOISER

- › Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- › Identifier le rôle des émotions dans ses comportements
- › Développer son vocabulaire émotionnel

Cas pratique : décoder une expérience émotionnelle négative et mettre en place une (ou des) action(s)

OBJECTIFS

- Accepter ses émotions.
- Développer son assertivité pour faciliter sa communication.
- Utiliser ses émotions pour être plus efficace.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une découverte concrète de l'intelligence émotionnelle et de ses bénéfices dans la sphère professionnelle ou privée
- Une formation pratique s'appuyant sur de nombreux exemples et cas concrets : exercices, mises en situation et études de cas proposées par les participants

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs désirant accroître leurs capacités et leur performance au quotidien en développant confiance en soi, maîtrise de soi et empathie

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :

les 4 et 5 mars 2024

les 16 et 17 septembre 2024

Paris Montparnasse :

les 21 et 22 mai 2024

les 28 et 29 novembre 2024

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - NIVEAU 2

**2** jours

UTILISER SES ÉMOTIONS POUR DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

PROGRAMME DE LA FORMATION

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR RENFORCER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- › Découvrir son système de valeurs
- › Identifier ses besoins fondamentaux
- › Renforcer son assertivité pour restaurer estime et confiance en soi

Cas pratique : découvrir ses limites (croyances, jugements sur soi et/ou les autres, généralisations, pensée binaire...) et élaborer des pistes pour diminuer leur impact

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

- › Communiquer ses émotions avec authenticité

Cas pratique : gérer des situations émotionnelles difficiles

ÉLABORER UN PLAN PERSONNEL DE DÉVELOPPEMENT

- › Se fixer des objectifs précis

OBJECTIFS

- Progresser dans la relation à soi et à autrui grâce à une meilleure connaissance des émotions et de ses compétences émotionnelles.
- Respecter et se faire respecter.
- Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit.
- Analyser ses points forts et ses axes d'amélioration.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- De nouvelles pistes de progression pour s'affirmer davantage dans la sphère professionnelle et privée
- Une formation pratique s'appuyant sur de nombreux exemples et cas concrets : exercices, mises en situation et études de cas proposées par les participants

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs désirant consolider la gestion des émotions dans leur vie professionnelle (maîtrise de soi, assertivité, motivation, empathie)

Il est nécessaire d'avoir suivi la formation GERESO "L'intelligence émotionnelle - Niveau 1"

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
les 20 et 21 juin 2024

Paris Montparnasse :
les 4 et 5 avril 2024
les 7 et 8 novembre 2024

