

INITIATION A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer et être plus efficace. Améliorer ses relations professionnelles : tels sont les enjeux de l'intelligence émotionnelle.
Apprenez à gérer vos émotions pour pouvoir prendre du recul et lâcher prise dans les situations professionnelles tendues.

Objectifs

- Découvrir son Quotient Emotionnel
- Apprendre à reconnaître, à comprendre et à apprivoiser ses émotions et celles des autres
- Développer son ouverture émotionnelle

Public : Ce programme s'adresse à toute personne, dans l'entreprise, qui souhaite évoluer dans son fonctionnement personnel et professionnel.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour – 7 heures

PROGRAMME

Questionnaire avant présentiel : L'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
Evaluation EQ© : mon Quotient Emotionnel

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différents mécanismes déclencheurs
- L'impact de ses émotions sur les relations

Training : Exercices ludiques et visionnage vidéo pour reconnaître les émotions et comprendre l'impact sur nos relations



360 COMPÉTENCES · MBR
Notre mission, votre réussite

Apprendre à mieux se connaître

- Découvrir son quotient émotionnel et analyser les résultats
- Repérer les risques et effets de ses émotions

Training : Remise des rapports individuels EQ© et débriefing collectif des résultats

Gérer les émotions

- L'impact de la gestion des émotions sur nos prises de décision
- Explorer et exprimer les émotions
- Piste d'action pour savoir dissocier les émotions et gérer les situations conflictuelles
- Le lâcher prise

Jeux de rôle : Communiquer ses émotions
Communiquer en appliquant le lâcher prise dans les situations conflictuelles

Moyens pédagogiques :

- Tous les exercices seront mis en place et animés en coaching stop&go en lien avec la situation concrète et quotidienne des participants, en sur-mesure d'après vos attentes.
- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Prédominance de la pratique
- Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation