LE DEVELOPPEMENT DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Développer son intelligence émotionnelle pour mieux se connaître, réguler ses émotions, et améliorer la qualité des relations professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre le rôle et l'impact des émotions au travail.
Développer la conscience de vos émotions et besoins.
Mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle.
Renforcer vos compétences émotionnelles individuelles et sociales.
Mieux gérer les relations interpersonnelles en contexte professionnel.

CONTENUS

Jour 1 - Comprendre les émotions et leur rôle au travail
Définition et rôle des émotions
Identification des risques, bénéfices et points de vigilance liés aux émotions
Apports théoriques sur la régulation émotionnelle

Jour 2 – Développer la conscience émotionnelle et les compétences personnelles
Pratiques de pleine conscience : bodyscan, marche consciente, ancrage
Introduction à la méthode SPARC (résilience émotionnelle)
Identifier le rôle des compétences émotionnelles personnelles
Identifier ses forces émotionnelles et ses axes de développement

Jour 3 – Réguler et utiliser ses émotions dans la relation aux autres
Identification et régulation émotionnelle
Stratégies personnelles de gestion émotionnelle (à court et long terme)
Triangle de Karpman : comprendre les jeux psychologiques
Réguler son empathie

FORMATRICE



Aurélie Casties
Consulter le profil



Possibilité d'intégrer une session en moins de 24 heures, sous réserve de places disponibles et de la signature d'une convention

ACCESSIBILITÉ

> Contactez notre référent handicap : lebon.christophe@hotmail.fr

NOUVEAUTÉ

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

> Pédagogie active
> Exercices pratiques
> Plateforme de cours en ligne

PUBLIC CONCERNÉ

> Managers

EVALUATION

> Questionnaire de positionnement
> Exercices de mise en pratique
> Quizz en fin de formation
> Questionnaire de satisfaction

PRÉREQUIS

> Aucun

DATE ET DURÉE

> Date à définir
> Durée : 21 heures

GROUPE

> 12 personnes max.

FORMAT

> Présentiel ou distanciel (plateforme Moodle)

LIEU

> A définir

TARIF

> 1050 euros/personne - formation financée
> 700 euros/personne - financement individuel
> En intra : devis sur demande