

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE, UN ATOUT POUR L'ENTREPRISE

Savoir décrypter, comprendre et agir avec ses émotions

Vous souhaitez mieux vivre vos relations professionnelles en poste ou en situation de transition et améliorer vos compétences relationnelles. Ce stage vous permettra de prendre conscience de vos émotions, d'en faire une force et de mieux communiquer.

Public :

Tout public

Pré-requis : aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Durée : 14h

10h : visio de 4 x 2h30

1h : préparation

3h : travail post stage avec accompagnement e-coaching

Handicap : nous contacter**Groupe :** de 2 à 8 personnes**Objectifs :**

- Prendre conscience de ses émotions en situation de travail
- Se libérer de ses freins émotionnels pour mieux agir
- Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Méthode Pédagogique : **Visioconférence + e-Learning**

- Entraînement individuel et collectif
- Appropriation et transposition des méthodes et outils étudiés
- Plan personnel de progrès
- Apports théoriques sur les concepts clés

Moyens pédagogiques :

- PC ou Tablette
- connexion Internet

Le+ : les mises en situation et l'accompagnement avec un psychologue

e-coaching**Référence :**

visio IE 1

LES 5 COMPOSANTES DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Prendre conscience de ses émotions
- Savoir gérer ses émotions
- Développer sa motivation
- Améliorer son empathie
- Développer son interactivité

FAIRE LE POINT SUR SON QUOTIEN EMOTIONNEL

- Tester ses compétences et identifier ses zones de progrès

REPERER LES FREINS DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Communication verbale et non verbale
- Les déclencheurs émotionnels
- Repérer les pensées automatiques et les messages contraignants

AGIR SUR LES FREINS DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Dynamiser les pensées automatiques
- Sortir du cercle vicieux des messages contraignants

OPTIMISER SES COMPETENCES RELATIONNELLES AU TRAVAIL

- Apprendre à utiliser le DEPA : Dire, Exprimer, Proposer, Avantages
- Se préparer à une rencontre : entretien ou réunion
- Exprimer une critique en gérant ses émotions et celles des autres

PLAN D'ACTION

- Faire le point sur ses progrès
- Mettre en pratique ses acquis