

**Public :**

Tout public

**Pré-requis :** aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation**Durée :** 14h

5h : visio de 2 x 2h30

2h : préparation

1h : travail intersession

4h : serious game

2h : 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 :**Utilisation du **Serious Game****Leadergame Play**

- PC ou Tablette
- connexion Internet

**Le+** : continuer la formationavec **Leadergame Play©** et **accompagnement e-coaching** les mises en situation et l'accompagnement avec un psychologue **e-coaching****Référence :** visio IE 1

## **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.*

#### **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