

** Cette fiche à été générée sur DNDA Formation le 04/02/2023 à 09:02 **

Ref : CN5210

Durée : 2 jours

Tarif : 1 300 € HT

Formation intelligence émotionnelle

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Développer une nouvelle conscience de soi.
- Savoir gérer ses émotions et celles des autres.
- Provoquer une dynamique de productivité et d'efficacité professionnelle par une améliorations des relations professionnelles et une meilleure connaissance de l'autre.

Contenu

L'intelligence émotionnelle est une forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes, fournir une réponse efficace et permettre une meilleure adaptation.

Définition

- Un concept récent qui comprend les composantes personnelles et relationnelles
- Un niveau différent de la conscience de soi
- L'émotionnel en complément du rationnel
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer ses relations professionnelles
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour prendre des décisions
- Calcul de son Quotient Emotionnel

Développer son intelligence émotionnelle

- Se mettre à l'écoute de soi-même, de ses émotions, de ses intuitions
- L'intelligence émotionnelle à l'écoute des autres
- Se mettre à la place de l'autre, l'empathie
- Améliorer sa communication en faisant mieux passer ses messages
- Gérer les émotion négatives, les siennes et celles des autres

Utiliser son intelligence émotionnelle pour gagner en motivation et dynamisme

- Intelligence émotionnelle et management : une dynamique d'un genre nouveau
- Ne pas laisser les émotions se mettre en travers de sa productivité
- L'intelligence émotionnelle comme source de développement personnel et de motivation réelle

Public

Formateurs, managers, et plus généralement toute personne qui souhaite comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle

Pré-requis

Pas de prérequis

Méthodes pédagogiques

La formation est décomposée en séquences qui respectent une progression pédagogique et agissent sur les trois niveaux d'apprentissage : savoir, savoir-faire et motivation. Notre approche alterne apports théoriques, exercices pratiques et/ou études de cas utilisant des méthodes d'animation actives et permettant une meilleure compréhension des concepts et une appropriation accélérée. Tous les cas pratiques seront adaptés à votre contexte.