

# DEVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET LA METTRE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL



PUBLIC	PRE-REQUIS
<p>La formation s'adresse à toute personne souhaitant :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• développer une communication professionnelle motivante et efficace en toute circonstance,</li><li>• augmenter ses performances en développant maîtrise de soi, assertivité, motivation et empathie.</li></ul>	<p>Cette formation ne nécessite pas de pré-requis mais une réelle volonté de s'impliquer émotionnellement pour en tirer le meilleur bénéfice.</p>

## OBJECTIFS

### A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Découvrir et mesurer les différentes composantes de l'Intelligence Emotionnelle.
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration ; dépasser ses blocages.
- Comprendre ses émotions et le phénomène de stress au travail.
- Développer l'Intelligence Emotionnelle pour mieux réagir en situations professionnelles.
- Mobiliser ses émotions au service de sa communication.
- Rendre sa communication plus efficace avec ses collaborateurs et son équipe pour gagner en sérénité.

DUREE / ORGANISATION	TARIF
<p>2 jours (14 heures) 4 Séances de 3h30 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• une séance avec pause le matin</li><li>• pause déjeuner</li><li>• une séance avec pause l'après-midi</li></ul>	<p>1 250€ HT soit 1 500€ TTC</p>

## METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Ainsi l'alternance d'apports théoriques et de simulations, jeux de rôles, exercices et vidéos favorisent la prise de conscience, l'action et le retour du formateur et du groupe et une pédagogie ludique et interactive.

Un support de formation sera remis aux participants avec partage d'écran. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

L'appréciation des connaissances se fait par la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation permettant de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action de formation.

**Evaluation des acquis :** Cette procédure se concrétise par une évaluation "à chaud" à l'issue du stage, et "à froid", 3 à 6 mois à l'issue du stage. Des évaluations intermédiaires seront réalisées à l'issue de chaque module de la formation, selon des formes et des modalités adaptées.

**Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation.

## PROGRAMME

### **Découvrir et mesurer les différentes composantes de l'Intelligence Emotionnelle**

- L'Intelligence Emotionnelle : qu'est-ce que c'est ?
- L'impact de l'Intelligence Emotionnelle sur les pensées et les actions
- Comment s'installent les tensions qui obèrent l'efficacité professionnelle
- Découvrir la dynamique cognitive émotionnelle et instinctive dans les comportements

### **Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration ; dépasser ses blocages**

- Identifier les drivers (pilotes internes) pour dépister les attitudes de réussite et d'échec

### **Comprendre les émotions et le phénomène de stress**

- Différencier émotions et stress
- Mesurer et évaluer son niveau de stress
- Analyser les facteurs d'épuisement
- Comprendre les influences des émotions et du stress sur notre santé
- Prendre du recul face aux événements
- Gérer les situations à risque par l'évaluation et le feedback
- S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress

### **Développer l'Intelligence Emotionnelle pour mieux réagir en situations professionnelles**

- Reconnaître ses émotions, savoir les nommer et partager son ressenti
- Déceler ses besoins derrière ses émotions
- Revisiter nos motivations, base de nos actions

### **Mobiliser ses émotions au service de sa communication**

- Savoir gérer les déceptions et transformer les échecs en source de motivation
- Surmonter la peur du changement
- Savoir faire face à la colère
- Comprendre et gérer ses émotions face aux conflits (attaque, fuite, repli)
- Sortir gagnant/gagnant de situations professionnelles difficiles
- Savoir fixer et faire respecter les règles

### **Rendre sa communication plus efficace avec ses collaborateurs et son équipe pour gagner en sérénité**

- Mieux se connaître dans la relation aux autres
- Développer son assertivité en verbalisant positivement
- Recevoir et exprimer une critique de façon constructive
- Décrypter les comportements de dominance, soumission et séduction
- Développer l'observation et l'écoute active
- Maîtriser la communication non verbale pour détecter les enjeux émotionnels
- Distinguer les faits des opinions pour viser l'objectivité
- Garder le contrôle en toute situation par les techniques de positionnement corporel, émotionnel et intellectuel (ancrage, respiration, cohérence cardiaque)

## POINTS FORTS

- Mise en situation, quiz, jeux de rôles.
- Exercices d'auto questionnement et d'auto-évaluation pour mieux se connaître.
- Ateliers pour maîtriser les techniques étudiées.
- Méthode DESC.
- Comprendre ce qui est juste pour vous ; comment faire évoluer votre environnement pour diminuer vos stressseurs et développer vos ressources pour faire face quelles que soient les circonstances.