

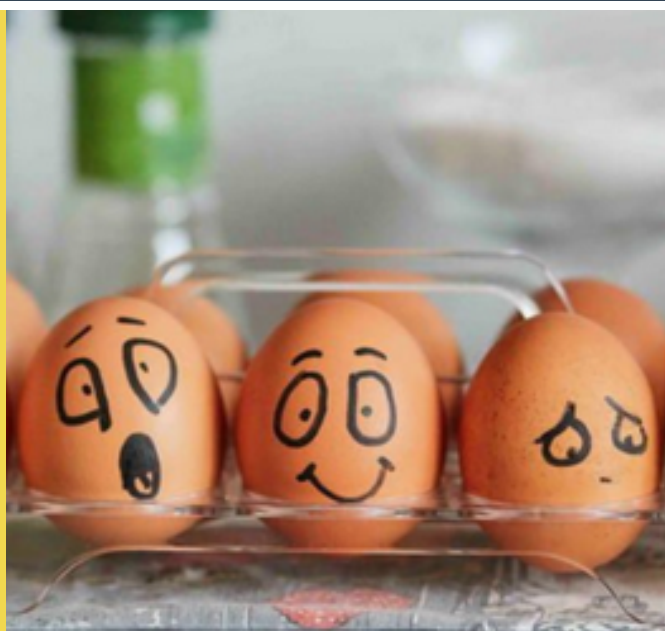


SENSIBILISATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

 Tout professionnel souhaitant développer ses compétences en intelligence émotionnelle

 1 journée (7 heures)

 Sur demande



Cette formation vise à sensibiliser les participants à l'importance de l'intelligence émotionnelle dans le milieu professionnel et à leur fournir des outils concrets pour développer cette compétence essentielle. Elle s'inscrit dans une démarche d'amélioration continue des performances individuelles et collectives au sein des organisations.

Objectifs

- Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses propres émotions et celles des autres
- Développer des compétences de base en gestion émotionnelle
- Améliorer ses relations interpersonnelles grâce à l'intelligence émotionnelle

Méthode et pré-requis

- Méthode: Formation interactive combinant apports théoriques, mises en situation, échanges et partages d'expériences.
- Prérequis : Réalisation du test EQ-i2.0 et debrief en amont la formation
- Nombre de participants : 6 à 12 max

SENSIBILISATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Programme

Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle
- Importance de l'intelligence émotionnelle dans le contexte professionnel

Autodiagnostic et conscience de soi

- Évaluation de son niveau d'intelligence émotionnelle
- Identification de ses propres émotions et de leurs impacts

Compréhension et gestion des émotions

- Reconnaissance des émotions chez les autres
- Techniques de régulation émotionnelle

Communication empathique

- Principes de l'écoute active
- Développement de l'empathie dans les interactions professionnelles

Application pratique de l'intelligence émotionnelle

- Études de cas et mises en situation
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Modalités d'évaluation

- Auto évaluation des acquis en amont et en aval de la formation
- Évaluation à chaud à l'issue de la formation

Lieu et Accessibilité

- Formation dispensée dans les locaux du client ou lieu de son choix.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements spécifiques.