



Organisme de formation référencé Datadock

# Bien utiliser son intelligence émotionnelle

## Objectifs de la formation :

Apprendre à connaître ses émotions pour utiliser son intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle.

## Pré-requis :

Tout public.

## Moyens et méthodes pédagogiques :

Les prestations de formation UNIVERS FORMATION sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.

Entraînement sous forme de simulations Adapter son attitude en fonction des interlocuteurs Réagir face aux émotions de ses interlocuteurs

En amont de la formation :

Si besoin, nous auditions les stagiaires afin de constituer des groupes homogènes

Dans le cadre de session intra entreprise, les formateurs adaptent les programmes et animent des formations spécifiques sur site afin de répondre à vos besoins spécifiques.

Pour un bon suivi du stage, le stagiaire dispose d'un ou plusieurs supports de cours.

## Modalités d'évaluation :

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

## Moyens techniques :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation ( si besoin, ordinateur par stagiaire).

## Public :

Toute personne désirant optimiser son intelligence émotionnelle.

## Durée :

2 jours

## Référence :

EFF-BIE-0642

## Type de formation :

Formation qualifiante

# Programme de la formation

## 1. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

L'importance des émotions dans le monde de l'entreprise Impact sur les performances professionnelles

## 2. Connaître ses propres sentiments et émotions

Quelles sont les émotions ressenties ?

Différencier émotions positives et émotions parasites

Reconnaître et comprendre les informations fournies par nos émotions

## 3. Apprendre à gérer ses émotions

Prendre du recul pour mieux appréhender la situation

Savoir exprimer et/ou contrôler ses émotions pour qu'elles soient bénéfiques

Développer sa palette d'émotions et de comportements

## 4. Développer ses compétences sociales

Être attentif aux réactions des autres

Savoir les analyser, en mesurer l'intensité, en comprendre la raison

Savoir exprimer et recevoir un ressenti, une demande, une critique

## 5. Optimiser ses relations de travail

Établir des relations positives

Réagir positivement par rapport à une situation Informations pédagogiques