Bien utiliser son intelligence émotionnelle

Format :
Présentiel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-BIE-0642

Public :
Toute personne désirant optimiser son intelligence émotionnelle.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Apprendre à connaître ses émotions pour utiliser son intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle.

Compétences développées :
Savoir prendre conscience de l'impact des émotions sur son environnement.

Pré-requis :
Tout public.

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques.
Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d'auto-positionnement:
Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux

besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

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

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

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

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 24/05/2023