

Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité

DESCRIPTION

Pendant des siècles, la raison a été considérée comme supérieure à l'émotion. Cette dernière étant perçue comme un obstacle. Aujourd'hui, nous savons que l'être humain n'est pas qu'un être de raison et que l'émotion joue une part prépondérante dans l'apprentissage, le rapport au monde et la prise de décision.

L'émotion est donc une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis. Cette compétence est utile pour créer une plus grande qualité de relation dans les rapports interpersonnels. *A l'heure où les entreprises s'engagent dans des transformations digitales et agiles, comment faire de l'intelligence émotionnelle une intelligence de l'efficacité ?*

C'est à cette question que nous vous proposons de répondre durant cette formation expérientielle.

Par le biais d'ateliers alliant introspection, partages et exercices pratiques elle vous donnera des clés de lecture sur vous-même et sur les autres afin de vous ajuster et gagner en efficacité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Mieux connaître ses émotions et gérer leur expression

Tirer parti de ses émotions pour être plus efficace en situations professionnelles

Développer son ouverture émotionnelle vis-à-vis de ses interlocuteurs

Trouver la bonne distance émotionnelle, notamment en situations de tension

PUBLIC CIBLE

Tout public

PRÉ-REQUIS

- Etre ouvert à un travail sur soi

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie expérientielle par des exercices de découverte et un travail introspectif

Passation du questionnaire de Quotient Emotionnel (QE)

Entraînements individuels et collectifs

Exercices corporels

Apports théoriques

PROFILS DES INTERVENANTS

Toutes nos formations sont animées par des consultants-formateurs expérimentés et reconnus par leurs pairs.

Stage pratique en présentiel

CHANGE ET
TRANSFORMATION

Code :

INEMO

Durée :

2 jours (14 heures)

Exposés :

15%

Cas pratiques :

30%

Échanges d'expérience :

55%

Sessions à venir :

6 - 7 mai 2021

À distance / 1 630 eur

6 - 7 sept. 2021

Paris / 1 630 eur

13 - 14 déc. 2021

Paris / 1 630 eur

Tarif & dates intra :

Sur demande

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Une évaluation à chaud sur la satisfaction des stagiaires est réalisée systématiquement en fin de session et une attestation de formation est délivrée aux participants mentionnant les objectifs de la formation, la nature, le programme et la durée de l'action de formation ainsi que la formalisation des acquis.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Toutes nos formations "Culture change "
- Formation "Techniques et méthodes de facilitation de groupe "
- Formation "Enrichir et approfondir sa posture de facilitateur dans des situations complexes "
- Formation "Donner et recevoir des feedbacks efficaces "
- Livre "L'Erreur de Descartes : la raison des émotions" António Damásio, éd. Odile Jacob, (1995 - 368 p) (ISBN 2738103030).
- Livre "L'Intelligence émotionnelle : Comment transformer ses émotions en intelligence" Daniel Goleman, éd. R. Laffont (1997 - 421 p)
- Livre "Comment cultiver son intelligence émotionnelle", Gilles Corcos et Corinne Vilder, éd. Larousse (2016)
- Livre "Emotional Intelligence and Education" Elias, M.J., Hunter, L., et Kress, J.S. (2001)
- Livre "Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry" Mayer (Eds.), Philadelphie: Psychology Press, p.133-149.
- Livre "L'intelligence émotionnelle au travail" Goleman, Daniel. (2005)
- Livre "Leadership et compétences émotionnelles dans l'accompagnement au changement" Gendron, Bénédicte et Louise Lafortune, éd. Presses de l'Université du Québec (2009 - 246 p)
- Livre "Les compétences émotionnelles" Mikolajczak M., Qoidbach J., Kotsou I., Nélis D., éd. Dunod

Programme pédagogique détaillé par journée

Jour 1

APPRÉHENDER LA NOTION D'ÉMOTION

- Reconnaître une émotion
- Comprendre le fonctionnement et le rôle de nos émotions
- Connaître les dysfonctionnements émotionnels possibles

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LES COMPÉTENCES ASSOCIÉES

- Calculer son Quotient Émotionnel (QE)
- Mieux se connaître par rapport à ses émotions : développer une conscience de soi
- Accroître sa compréhension émotionnelle

Jour 2

DÉCOUVRIR DES TECHNIQUES POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES

- Comprendre les émotions de ses interlocuteurs
- Maîtriser ses propres émotions
- S'entraîner à exprimer ses émotions

CULTIVER L'HARMONIE ET L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Prendre du recul en situation de désaccord
- Désamorcer les conflits
- Ancrer ses émotions positives pour développer son bien-être émotionnel