

PROGRAMME DE FORMATION

« DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Objectif global :

- Comprendre et utiliser ses émotions comme leviers de réussite individuelles et dans ses interactions avec les autres

Objectifs du parcours :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre ce qu'est une émotion et comment la détecter
- Mettre en place des techniques de gestion de l'émotion
- Mobiliser leur intelligence émotionnelle dans leurs relations avec les autres
- Cultiver un climat de travail positif et désamorcer les conflits

Modalités pédagogiques :

Présentiel

Moyens pédagogiques

- Afin d'ancrer les concepts développés par le stage, la pédagogie utilisée est de forme inductive et sollicite l'intelligence des participants par des apports didactiques, des réflexions de groupe, des mises en situation bâties à partir de la réalité terrain.

Public visé :

- Toute personne souhaitant gérer ses émotions dans l'univers professionnel

Pré requis d'accès à la formation :

- Pas de prérequis

Durée :

- 2 jours soit 14 heures

Nombre de participants :

- A définir – 8 participants maximum

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative en fin de formation

Formalisation de la formation :

- Attestation de formation

Dates et lieux de la formation :

- A définir entre le client et KALI RH

Programme :

Comprendre et développer sa conscience émotionnelle

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Définition et logique du processus émotionnel
- Appréhender les différentes manifestations de l'émotion
- Comment identifier ses émotions et en déceler les freins
- Mesurer les degrés d'intensité des émotions

Utiliser ses émotions et les réguler

- Apprendre à exprimer ses émotions
- Pourquoi réguler ses émotions et à quel moment
- Identifier son propre processus de régulation de ses émotions
- Transformer l'émotion en levier d'action

Mobiliser son intelligence émotionnelle dans ses relations avec les autres

- Comprendre les mécanismes de l'empathie et en identifier les avantages et les pièges
- Identifier l'émotion et sa logique chez l'autre
- Reconnaître ses modes d'interventions préférentiels
- Réguler les conflits et gérer la dimension émotionnelle du changement

Cultiver un climat de travail positif et désamorcer les conflits

- Mobiliser les forces de l'organisation pour concilier bien-être et performance
- Booster la performance par le flow et un sentiment d'efficacité personnel favorable
- Favoriser le sens, la confiance et l'autonomie au sein de son équipe
- Instaurer une culture de la reconnaissance et de la gratitude

Synthèse de la session

Réflexion sur les applications concrètes que chaque participant peut mettre en place dans son environnement professionnel – Plan d'action individuel