

## 1 jour (7h)



### Public visé

Tous les salarié(e)s  
de l'Industrie Papier Carton.



### Présentiel



### Effectif

Min 4 / Max 12 personnes



### Pré-requis

Aucun



### Intervenant

Partenaires labellisés  
et certifiés AQ-i



### Tarif

- En intra  
**1 300€ HT /jour**  
Hors frais de mission
- En inter  
Nous consulter

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact des émotions dans toute l'interaction humaine
- Identifier les différents émotionnels, les siens ainsi que ceux d'autrui
- Renforcer la relation et le travail d'équipe

## Contenu de la formation

### Introduction

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Pourquoi parle-t-on autant d'intelligence émotionnelle ?
- Pouvons-nous agir sur nos émotions ?
- Comment développer son intelligence émotionnelle ?

### Présentation des 5 échelles de compétences émotionnelles

- Perception de soi
- Expression individuelle
- Relations humaines
- Prise de décision
- Gestion du stress

### Concept de l'intelligence émotionnelle

- Les émotions primaires et secondaires et les réponses adaptées
- Parties visibles et invisibles
- Conscience de soi émotionnelle
- Comment communiquons-nous ?
- Les émotions dans le processus décisionnel
- Lien entre état émotionnel et efficacité
- Physiologie et émotions
- Le modèle SNSP (Stimulus - Négatif - Stop - Positif)

### Les déséquilibres

- Dynamique des compétences (déséquilibres entre les compétences)
- Liens pour renforcer ses compétences
- Identification de ses forces et ses axes de développement

## Évaluation

- Exercices
- Mises en situation
- Évaluation des acquis tout au long de la formation
- Bilan de satisfaction des stagiaires
- Attestation de fin de formation



### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le contenu de la formation s'adapte aux besoins des apprenant(e)s grâce à l'expertise de l'intervenant. L'animation est basée sur des apports à la fois théoriques et pratiques, à partir de l'expérience et des connaissances des apprenant(e)s.