

1 jour (7 h)

- **Effectif** : Min 4 / max 12 personnes
- **Présentiel**
- **Pré-requis** : Aucun
- **Intervenant** : Partenaires labellisés
- **Tarif** :
 - En intra : **1 600 €^{HT}/ jour**
 - Hors frais de mission

Public visé

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

Objectifs pédagogiques

- ▶ Comprendre l'impact des émotions dans les interactions humaines
- ▶ Identifier les différentes émotions en soi et celles 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 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 des forces et ses axes de développement

Option

- ▶ Réalisation d'un test de Quotient Émotionnel et débrief individuel



Modalités pédagogiques

Le contenu de la formation peut être adapté et modulé en fonction des besoins et demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visés. Notre programme peut se décliner en INTRA, VISIO et SUR-MESURE.

Évaluation

- ▶ Évaluation formative tout au long de la formation (exercices pratiques)
- ▶ Évaluation des acquis en fin de formation
- ▶ Bilan de satisfaction des stagiaires
- ▶ Attestation de fin de formation