

RENFORCER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

M51

DURÉE

1 jour (7 h)

EFFECTIF

Min. 4 / max. 12 personnes

PRÉ-REQUIS

Aucun

INTERVENANT

Partenaires labellisés certifiés EQ-I

TARIF

En intra :

• 1 600 € HT/jour

Hors frais de mission

En inter :

• Nous consulter

Public visé

- Salarié.e.s de l'Industrie Papier Carton

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact des émotions dans les interactions humaines
- Identifier les différents émotionnels, les siens ainsi que ceux d'autrui
- Renforcer la relation et le travail d'équipe
- Prendre en compte les émotions d'autrui

CONTENU DE LA FORMATION

L'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 ?

La présentation des 5 échelles de compétences émotionnelles

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

Le concept de l'intelligence émotionnelle

- Émotions primaires et secondaires et 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
- 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 axes de développement

En option

- Réalisation de votre 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

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