

BIEN UTILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

DP28

2 jours (14h) 1 450,00 €^{HT}

Objectifs

Connaître et reconnaître ses émotions • Mobiliser et utiliser son intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle • Gagner en performance dans son travail grâce à des relations positives

Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes désirant optimiser leur intelligence émotionnelle

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en communication



PROGRAMME

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

L'importance des émotions dans le monde de l'entreprise
Impact sur les performances professionnelles

Connaître ses propres sentiments et émotions

Qu'est-ce qui déclenche une émotion ?
Quelles sont les émotions ressenties ?
Différencier émotions positives et émotions parasites
Reconnaître et comprendre les informations fournies par nos émotions
Les trois étapes du circuit des émotions
Les différentes composantes (physique, cognitive et comportementale) d'une émotion

Apprendre à gérer ses émotions

Prendre du recul pour mieux appréhender la situation, analyser sa grille de perception
Les techniques corporelles (relaxation, respiration, sophrologie...)
La technique de la pensée positive pour contrer les pensées limitantes
Les techniques d'imagerie mentale
Comprendre ses messages contraignants
Savoir exprimer son besoin et ses émotions pour qu'elles soient bénéfiques grâce aux techniques assertives

Développer ses compétences sociales

Être attentif aux réactions des autres
Savoir les analyser, en mesurer l'intensité, en comprendre la raison
Savoir exprimer et recevoir un ressenti, une demande, une critique

Optimiser ses relations de travail

Établir des relations positives
Réagir positivement par rapport à une situation

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Entraînement sous forme de simulations :

- Adapter son attitude en fonction des interlocuteurs
- Réagir face aux émotions de ses interlocuteurs

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demoss.fr

Nos sessions

30 - 31 mars 2023 : A Distance

17 - 18 avr. 2023 : Paris

22 - 23 mai 2023 : A Distance

19 - 20 juin 2023 : Paris

14 - 15 sept. 2023 : A Distance

5 - 6 oct. 2023 : Paris

13 - 14 nov. 2023 : A Distance

BIEN UTILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

DP28

2 jours (14h) 1 450,00 €^{HT}

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

En complément

Avant cette formation vous pouvez suivre :

- Être positif : un atout dans ses relations de travail

Après cette formation vous pourrez suivre :

- Être positif : un atout dans ses relations de travail