

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL



CONTEXTE

Dans un monde professionnel où la performance, la collaboration et l'adaptabilité sont essentielles, l'intelligence émotionnelle est un levier puissant de transformation.

Elle permet de mieux comprendre et gérer ses émotions, tout en s'adaptant à celles des autres, pour agir avec discernement et sérénité.

Cette formation aide les professionnels à adopter une posture adaptée, à prendre des décisions éclairées et à renforcer la performance collective. En développant l'intelligence émotionnelle, ils transforment les tensions en opportunités, favorisent des relations solides et créent un climat propice à la réussite et au bien-être au travail.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle et leur impact sur la vie personnelle et professionnelle
- Améliorer la gestion de ses émotions pour favoriser un meilleur équilibre émotionnel au quotidien
- Renforcer ses compétences relationnelles grâce à une communication empathique et constructive
- Apprendre à prévenir et gérer les conflits en utilisant des outils et techniques adaptés

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier ses forces et axes d'amélioration en intelligence émotionnelle
- Appliquer des techniques pour gérer ses émotions et éviter de les subir
- Utiliser l'écoute active et adapter sa communication aux profils des interlocuteurs
- Savoir gérer les conflits avec des outils pratiques comme la communication non-violente

Formation animée par
Pauline SCHNEIDER
Modalités

d'évaluation :

- Évaluation progressive des acquis sous forme d'exercices
- Quiz final et plan d'action personnalisé

TARIF : 850 € HT

*Ce tarif inclus le coût de la
passation du test EIQ-2.0 (50€HT)*

**INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRES SUR
NOTRE SITE WEB:
SCIENCES HUMAINES**

PRÉREQUIS : La passation du test EIQ-2.0 (en ligne, durée approximative : 20 minutes) est requise avant la formation (il vous sera transmis par la formatrice après inscription)

PUBLIC CIBLE : Architectes et acteurs du cadre de vie

**NOMBRE DE JOURS /
HEURES :**
2 jours / 14 heures

LES MÉTHODES MOBILISÉES

- Test psychométrique E.IQ-2.0 (le test de référence) en amont de la formation pour évaluer son intelligence émotionnelle
- Exercices pratiques, jeux de rôle, et auto-évaluations pour valider les acquis en temps réel
- Support de la formation sur l'intelligence émotionnelle remis aux participants

JOURNÉE 1

Matin : Comprendre l'intelligence émotionnelle

- Quiz ludique sur les émotions via Wooclap ou Kahoot (cas pratique)
- Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
- Votre analyse personnalisée des résultats du test « intelligence émotionnelle : IEQ-2 » avec identification de ses forces & axes d'amélioration & échanges en groupe (cas pratique)

Après-midi : Comprendre ses émotions & les gérer

- Les différents types d'émotions et leur rôle dans notre quotidien
- Les techniques de respiration et d'ancrage pour gérer ses émotions en temps réel (cas pratique)
- 3 clés pour prévenir la 'contagion émotionnelle' et rester maître de la situation (cas pratique)

JOURNÉE 2

Matin : Construire des relations positives grâce à l'intelligence émotionnelle

- Développer l'empathie grâce à l'écoute active (cas pratique)
- Exploration des 6 attitudes de Porter pour une communication constructive (cas pratique)
- La méthode clé pour reconnaître les signaux émotionnels chez les autres (cas pratique)
- Introduction aux types de personnalité & adaptation de sa communication en fonction des profils

Après-midi : Prévenir & gérer les conflits

- Identification des comportements qui bloquent la coopération (cas pratique)
- Stratégies pour encourager la coopération
- Savoir gérer les situations complexes grâce à la Communication non-violente (cas pratique)
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour continuer à développer son intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel (cas pratique)

Pour garantir que les techniques et savoirs transmis lors de la formation soient bien mis en place dans votre quotidien, une classe virtuelle de 2h un mois après la formation, où vous pourrez partager vos retours d'expériences, posez vos questions au formateur, ajustez votre plan d'actions.

Une évaluation de satisfaction sera réalisée en fin de formation. Cette formation peut bénéficier d'une prise en charge auprès des OPCO. Profitez de cette nouvelle année pour vous mettre à jour et établir votre plan de rattrapage.