

Développer son Intelligence Emotionnelle

OBJECTIFS

- Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique : décrypter et réguler les émotions.
- Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action : les utiliser efficacement pour soi-même et dans la relation à l'autre.
- Cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective : favoriser un échange émotionnel positif vecteur d'efficacité collective.

PROGRAMME

articulé autour de 5 étapes

LE SENS ET LE MÉCANISME D'UNE ÉMOTION

EQ-i

- Debrief et partage du bilan EQ-i personnalisé
- Identification des premiers leviers de progrès

LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

- Le maintien de l'équilibre
- Les émotions authentiques
- Les émotions inefficaces

NOTRE APPROCHE

- Une posture de coach de l'animateur pour accompagner le stagiaire de manière spécifique dans l'atteinte de ses objectifs personnels de stage.
- Une pédagogie participative et des debriefings collectifs.
- Une alternance de questionnaires et auto-évaluation, d'exercices pratiques individuels ou collectifs, de mises en situation avec un comédien, de temps d'échange.
- Le programme est conçu avec les 3 dimensions intellectuelles, corporelles et émotionnelles pour favoriser le changement chez les participants.
- Un référentiel théorique basé principalement de l'EQ-i.
- Mise en œuvre d'un plan personnel de développement tout au long du stage : axes de progrès et actions à mener pour développer les compétences attendues.

EVALUATION

- Pré-formative** : questionnaire d'entrée de stage et auto-positionnement « Assertivité ».
- Formative** : questionnement, mesure des ancrages, mises en pratique, « MEMO » séquence.
- Post-formative** : questionnaire de fin de stage et plan d'action.



MANAGERS ET LEADERS



AUCUN PREREQUIS



INTRA 4 400 €HT

INTER 1 500 €HT



2 jours soit 14h00

MOBILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA RELATION

- Le modèle "OSBD" : outil de Communication Non Violente (CNV)
- Développer et pratiquer l'Ecoute Active
- Accueillir et accompagner l'émotion de l'autre

NOURRIR L'ÉLAN DE L'ÉQUIPE :

- Accompagner l'équipe dans un processus de changement
- Accepter l'incertitude
- Nourrir la soif de reconnaissance