

MOBILISER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET COMPETENCES VISES :

Prendre en compte la dimension émotionnelle du management et savoir identifier les réactions de ses collaborateurs pour prévenir les conflits.

PUBLIC : Managers

PRÉREQUIS : Aucun prérequis

DURÉE : 14 heures

SUIVI DE L'ACTION ET APPRECIATION DES RESULTATS :

- Feuille d'émargement
- Fiche d'évaluation de formation



FORMATIC
Former vers le succès

MODALITES D'EVALUATION :

- Auto positionnement avant ou en début de formation
- Evaluation continue tout au long de la formation
- Evaluation finale du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail par test ou mise en situation

www.formatic.net
FORMATIC, une société du Groupe PSB

PROGRAMME

IDENTIFIER LA NOTION D'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Définir ce que l'on appelle « intelligence »
- Identifier ce que l'on entend par « émotions »
- L'intelligence émotionnelle et les compétences qu'elle permet de développer

Autodiagnostic

MIEUX GÉRER SES PROPRES ÉMOTIONS ET GAGNER EN EFFICACITÉ DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Analyser la séquence de passage de l'émotion
- Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotion et stress

Exercice d'application

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Analyse de trois types de relations dans l'entreprise
- Adopter la communication non violente Exprimer la colère
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Savoir dire « non »

Mises en situation

ACQUÉRIR LA MAÎTRISE DE SES ÉMOTIONS POUR RENFORCER SON LEADERSHIP

- Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation
- Comprendre les émotions des autres pour accroître la motivation
- Prendre conscience des autres : l'empathie
- Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Partage d'expériences

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Méthode pédagogique basée sur des échanges d'expériences, des mises en situation et des exercices pratiques novateurs, élaborés par nos équipes (corrigés et fiches techniques laissés aux participants)
- Individualisation, personnalisation et adaptation au niveau et au besoin de chaque apprenant
- Vidéo projecteur, vidéo, APN, PC individuel. Fourniture d'une documentation numérique complète
- Formateurs expérimentés dans leurs domaines (joignables avant et après la formation)