

86 % des stagiaires
Totalemtent Satisfait !



Intelligence Émotionnelle (I.E.)

Améliorer les relations professionnelles et les rapports interpersonnels

Programme 2021 - 2022

Objectifs

- Intégrer et connaître les atouts de l'Intelligence Emotionnelle
- Comprendre et apprécier les fondamentaux de l'univers des émotions
- Développer la connaissance et la maîtrise de ses émotions
- Utiliser l'Intelligence Émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles au quotidien

Public concerné

Managers, encadrants, chefs d'équipe, personnels soignants, personnels éducatifs et toutes personnes souhaitant connaître ou approfondir l'univers des émotions et découvrir l'I.E.

Prérequis

Aucun

Durée

Formation courte de 2 jours (14h) / Délais d'accès : 1 Mois

Contenu de la formation

- La définition de l'Intelligence Émotionnelle (I.E.)
- Les différentes composantes de l'I.E. dans un cadre professionnel ou personnel
- Distinguer : émotions, pensées et comportements
- Maîtriser ses émotions, prendre des décisions en conscience
- Le cerveau droit et le cerveau gauche : rôles, différences et complémentarités
- Le rôle du subconscient et nos comportements inconscients
- Autodiagnostic de son Quotient Émotionnel
- Optimiser ses compétences relationnelles au travail
- Améliorer ses performances : conscience de soi, auto motivation, éveil des potentiels
- Les croyances limitantes et leurs impacts au quotidien
- Identifier les déclencheurs émotionnels, les pensées automatiques, le saboteur
- Connaître et apprécier la palette des émotions
- Développer ses capacités d'écoute et d'empathie avec l'I.E.
- S'exprimer positivement, exercices de formulations positives et d'autosuggestion
- Détecter les émotions qui freinent la complémentarité d'une équipe

Sanction

Attestation de formation

Nombre de participants par session

Nombre minimum et maximum de participants 1 à 10. *(Cette information est donnée à titre indicatif et sera variable en fonction de votre projet, de son contexte, et des ressources mobilisées dans le cadre de la session sélectionnée.)*

Dates de formations

Dates et disponibilités sur simple demande. Sessions Inter ou Intra.

Tarifs de la formation

Intra : A partir de 1 400,00 €/Jour (nous consulter pour plus de précisions)

Inter : 210,00 €/jour

Evaluation de l'action en trois temps :

1. Evaluation « Qualité » de l'action (Satisfaction du/des participants)
2. Evaluation de la prestation de formation « à chaud » (Bilan)
3. Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid » (fiche « suivi »)

Modalités pédagogiques

Cas concrets, échanges d'expériences, autoévaluation (questionnaires), vidéos de démonstration, mises en application. Méthode interactive. Alternance d'apports théoriques et méthodologiques, de mises en situation et de cas concrets, d'échanges et d'analyses d'expériences issues du vécu des participants et des formateurs experts. Travail personnel du stagiaire à partir de situations du terrain. Le participant repart avec des outils concrets et des supports (documents de référence).

Formation en présentiel (en distanciel nous contacter)

Moyens pédagogiques

Salle spacieuse et lumineuse mise à disposition par l'entreprise (configuration intra).

Capacités professionnelles visées

Compétences techniques et relationnelles

Accessibilité personnes handicapées

Nous invitons les personnes en situation de handicap à se signaler pour identifier et mettre en place des solutions d'aménagement.

Délais d'accès

1 mois

Intervenant et responsable de l'action

Xavier Vanderhaegen, formateur

coach spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles, expert en prise de parole en public et communication.

Contact : 06 22 48 26 52