

L'intelligence émotionnelle, une compétence clé

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer la dimension émotionnelle dans les interactions humaines
- Découvrir les différents fonctionnements émotionnels, à partir de l'EQ-i2.0, le diagnostic de quotient émotionnel
- Améliorer la qualité des relations, transformer les émotions en leviers de progrès et de performance
- Instaurer un climat positif et serein
- Améliorer la qualité des relations, transformer les émotions en leviers de progrès et de performance
- Instaurer un climat positif et serein

Objectifs opérationnels et contenu de la formation :

1 Intégrer la dimension émotionnelle dans les interactions humaines

- Intégrer la place et le rôle des émotions dans le fonctionnement humain.
- Mesurer l'impact des émotions sur les comportements, la relation et la prise de décision.
- Comprendre le vécu émotionnel de l'autre en pratiquant l'écoute active, l'observation et le questionnement ouvert.
 - La coopération,
 - La résistance ou l'opposition,
 - L'évitement,
 - L'influence.

2 Découvrir les différents fonctionnements émotionnels à partir de l'EQ-i2.0, le diagnostic de quotient émotionnel

- Découvrir la roue et les 15 compétences émotionnelles de EQ-i2.0
- Appréhender les différentes réactions émotionnelles.
- Atteindre ses objectifs en s'appuyant sur ses forces et talents naturels.

3 Améliorer la qualité des relations, transformer les émotions en leviers de progrès et de performance

- Mesurer la puissance des émotions pour créer du lien dans la relation.
- Identifier les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions.
- Comprendre le lien entre émotions et performance, être à même de neutraliser les émotions destructrices et de remobiliser de l'énergie positive.

1 Instaurer un climat positif et serein

- Mieux gérer les situations difficiles et déstabilisantes.
- Pratiquer les bonnes postures pour éviter les réactions à chaud et la perte de contrôle.
- Acquérir des techniques pour gérer le stress et faire face à l'adversité.

Pré-requis

Expérience professionnelle de 18 mois minimum

Durée

2 jours soit 14 heures de formation

Tarif

En inter-entreprise uniquement

Dates

Formation organisée à la demande

Délai

15 jours

Tarif

900 € HT/jour
soit 1800 € HT pour 2 jours

En inter-entreprise uniquement