RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances
- de comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle

Compétences développées

Comprendre ses émotions et leurs impacts
Savoir gérer et utiliser ses émotions
Développer son intelligence émotionnelle pour établir des relations positives
Mieux communiquer avec les autres

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Durée de formation

En présentiel :
2 jours soit 14 heures

A distance :
2 jours soit 14 heures

Accompagnement individuel à distance :
Nous consulter.

Public

Toute personne qui souhaite comprendre, gérer et maitriser ses émotions.

Comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel.

Prérequis

Aucun.

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum
En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur : formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

1. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT

- Mieux se connaitre par rapport aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions (les 6 émotions, les mécanismes émotionnels, l'impact sur la relation et sur la performance)
- Les éléments stresseurs et les émotions
- Sympathie, empathie et antipathie
- Nos émotions déterminent nos actions ou notre inaction
- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement
- Le stress émotif utile et nuisible
- Les effets des émotions sur nos relations et communications
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres

2. GÉRER ET UTILISER SES ÉMOTIONS

- Gérer des émotions difficiles
- Gérer des émotions d'arrière-plan
- Gérer des émotions liées aux relations conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise

GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Affronter les émotions des autres
- Comprendre sa colère, repérer les messages cachés, exprimer sa colère, Gérer la colère de l'autre
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions
- Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes

3. DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Percevoir, analyser et exprimer ses propres émotions avec exactitude et pertinence en contexte professionnel
- Analyser les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives
- Appréhender des situations conflictuelles en tenant compte des émotions des parties
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement
- Comprendre les réactions incohérentes
- Augmenter sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions

4. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

- Gérer et développer ses talents de communicateur
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement