

Développer son intelligence émotionnelle

Développer son intelligence émotionnelle permet à la fois de mieux comprendre et gérer ses propres émotions mais également de déceler et d'identifier celles d'autrui. Cette compétence transversale est un atout majeur pour optimiser la qualité de ses échanges professionnels.

Objectifs de la formation :

Développer son intelligence émotionnelle, identifier et accueillir ses émotions et mieux en appréhender le fonctionnement afin de faciliter sa propre gestion émotionnelle et harmoniser ses relations.

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à identifier les émotions
- Comprendre leur origine et leur mécanisme ainsi que leur impact dans son quotidien professionnel
- Découvrir et s'approprier des outils permettant d'améliorer son intelligence émotionnelle
- Maîtriser quelques clés pour gérer l'affectif en contexte professionnel

Prérequis :

Aucun

Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

Contenu de la formation :

Matin (9h00-13h00)

I. Comprendre l'intelligence émotionnelle et mieux se connaître par rapport aux émotions

ATELIER PRATIQUE :

Mesurer son quotient émotionnel

Comprendre le fonctionnement des émotions

Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes

Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets

Après-midi (14h00 – 17h00) :

II. Mieux identifier les émotions d'autrui pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels

ATELIER PRATIQUE :

Apprendre à se décentrer Différencier ses émotions et celles des autres
Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui
Prendre en compte ses émotions et celles d'autrui dans sa communication professionnelle
Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle
Modalités d'évaluation

Modalités d'évaluation :

A la fin de chaque journée, un questionnaire à choix multiple individuel permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences ainsi que les mini jeux de rôles et mises en application réalisées tout au long de la journée.

Intervenant :

Coralie Chaillol et/ou Cécile Devalland, Psychologue du travail – Dirigeantes associées – SARL EMOTIONS

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel
34000-MONTPELLIER
04.67.69.75.14

Version-V1 - mise à jour Octobre 2022