

# FORMATION QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

## Augmenter son intelligence émotionnelle pour mieux gérer les relations interpersonnelles

### 2 jours - Présentiel

*La réussite professionnelle dépend d'une savante équation de compétences. Celles-ci s'accompagnent de la capacité d'entrer en relation avec autrui ; clients, collaborateurs, partenaires professionnels, de la manière la plus efficace possible. Cette formation vous permet de mieux vous connaître, de développer votre intelligence émotionnelle et faciliter vos relations professionnelles.*

**Référence** : QVCT-AIEMGRI-2J-P

**Durée** : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

**Tarif** : nous consulter

**Délai d'accès** : 5 semaines

**Effectif maximal** : 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Gérer ses émotions dans un contexte professionnel face à des situations complexes
- Tenir compte des émotions d'autrui, collaborateurs, interlocuteurs dans un contexte professionnel
- Adapter ses comportements pour améliorer son efficacité dans les relations interpersonnelles



## Contenu de la formation

- PRENDRE CONSCIENCE DE SOI :
  - Explorer, décoder ses émotions
  - Définir les enjeux individuels et collectifs du développement de son Intelligence Emotionnelle
  - Définir les concepts clés de l'Intelligence Emotionnelle
  - Distinguer les Compétences Emotionnelles qui font l'Intelligence Emotionnelle
  - Définir les Compétences Emotionnelles à développer pour augmenter son efficacité relationnelle
- TRANSFORMER SES EMOTIONS EN INTELLIGENCE EMOTIONNELLE :
  - Définir les catégories et niveaux des émotions, celles qui nous pilotent
  - Identifier les mécanismes émotionnels générateurs des comportements
  - Inventorier et décrire des situations, contextes professionnels, sources génératrices d'émotions
  - Réguler ses émotions pour développer des compétences émotionnelles personnelles
  - Réguler ses émotions pour développer des compétences émotionnelles sociales
  - Définir un plan d'actions à mettre en œuvre en situation professionnelle

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e Consultant.e spécialisé.e dans la thématique QVCT & RPS

### Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note
- LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Certificat de réalisation
- Questions orales ou écrites ou mises en situation

