

Les essentiels de l'Intelligence Emotionnelle

L'Intelligence Emotionnelle au service de votre management

Prérequis : Aucun

Public cible : Managers de proximité, managers d'équipe et managers de projets



2 jours
14 heures



880 €
Par participant

Objectifs :

- Comprendre les différentes émotions et leur impact sur la perception, sur la pensée et sur les actions
- Renforcer ses facultés relationnelles en étant authentique et empathique
- Comprendre l'impact de ses émotions sur la prise de décisions et la gestion du stress

Programme :

DECOUVRIR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Le processus émotionnel

Le rôle des émotions

Les compétences émotionnelles : retour sur l'EQ-i

ANALYSER SES EMOTIONS POUR MIEUX LES APPRIVOISER

Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées

Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements

Développer son vocabulaire émotionnel

L'EMOTION AU SERVICE DE LA RELATION A L'AUTRE

Identifier les besoins derrière l'émotion

Distinguer empathie et contagion émotionnelle

Fixer les limites aidantes dans la relation

Quelle place à l'émotion dans sa pratique managériale ?

Notre recette de formation :

- Éléments théoriques (il faut...)
- Mises en situation et études de cas
- Jeux ludiques & pédagogiques
- Outils et diagnostics certifiés

Modalités :

- Intra ou inter-entreprise
- En présentiel dans toute la France
- En visioconférence (pédagogie adaptée)
- Evaluation & attestation de formation

Dates de formation :

Session 1 : 9/01/2024 et 10/01/2024

Session 2 : 13/06/2024 et 14/06/2024

Nombre de participant.e.s : 6 min. / 12 max.

Contact clé : contact@semafor.fr