

Optimiser son intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Programme (Mis à jour le 28/03/2024)

Définir l'intelligence émotionnelle

- Identifier le centre de nos émotions
- Différencier émotion et raison
- L'échelle de la conscience de nos émotions

Mieux comprendre nos émotions et utiliser les informations qu'elles nous donnent

- Comprendre comment fonctionnent nos émotions et à quoi elles servent vraiment (ce qu'est l'intelligence émotionnelle)
- Comment nos émotions impactent nos pensées et nos actions ?
- Comprendre le lien émotions / besoins (jeux et mise en situation)
- Apprendre à les décrypter et à les utiliser pour mieux les décider et agir
- Mieux les identifier (les nôtres et celles des autres) et les intégrer pour guider notre pensée et nos actions

Gérer ses émotions négatives de manière appropriée dans les situations complexes ou stressantes

- Apprendre à déprogrammer nos automatismes émotionnels lorsqu'ils nous limitent
- Comprendre la notion d'automatisme émotionnel
- Prendre conscience de l'importance de nos perceptions dans notre gestion des situations déstabilisantes
- Développer et enrichir notre latitude d'action face aux situations nouvelles et potentiellement stressantes

Mieux s'appuyer sur ses propres émotions positives pour gagner en performances et en énergie

- Focus sur les émotions positives comme ressources adaptatives
- Rôle et bénéfices des émotions positives pour s'adapter aux changements
- Outils et pratiques pour les développer et les stimuler
- Découvrir et utiliser l'approche novatrice des Forces
- Identifier ses forces
- Mieux utiliser ses forces au service de son développement personnel et professionnel

Référence

THEM3238

Durée

2 jours / 14 heures

Prix HT / stagiaire

1450€

Objectifs pédagogiques

- Développer sa communication interpersonnelle
- Maîtriser et gérer ses émotions
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations délicates
- Gagner en efficacité dans la vie professionnelle

Niveau requis

- Aucun

Public concerné

- Toutes les personnes désireuses de développer son intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)