

# PROGRAMME DE FORMATION



## **Intitulé de la formation : Les essentiels de l'intelligence émotionnelle**

### **Objectifs pédagogiques :**

- Explorer les origines de vos émotions et évaluer votre intelligence émotionnelle
- Apprendre à maîtriser vos émotions – en faire une force
- Améliorer le travail en collectif, développer des relations interpersonnelles de qualité
- Identifier les situations complexes

**Prérequis :** aucun, seul un questionnaire de positionnement est adressé à chaque participant en amont de la formation pour évaluer les attentes.

### **Méthodes pédagogiques :**

- Ateliers collaboratifs pour mieux comprendre la gestion des émotions et trouver ensemble des axes de progression
- Repérer les comportements inefficaces : identifier les causes et les conséquences

### **Moyens pédagogiques :**

- Support pédagogique
- Vidéos
- Exercices individuels
- Exercices de groupe - Exploration des pratiques de chacun

### **Modalités d'évaluation :**

- Auto-Diagnostic à travers les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle
- Corrections des exercices avec le formateur
- Mesure d'impacts par les participants

### **Validation de la formation – si souhait de passer par votre OPCO (Opérateur de Compétences)**

- Quiz d'entrée et Quiz de sortie
- Synthèse des évaluations des acquis

**Modalités d'accès à la formation :**

Cette formation est accessible à tous.

Si un participant a des besoins spécifiques ou est en situation d'handicap, merci d'en informer afin de mettre en œuvre les meilleures conditions pour faciliter l'apprentissage.

**Durée :** 1j – 7 heures

**Groupe de 4 à 6 personnes**

**Programme :**

- Auto-diagnostic : se familiariser à travers un questionnaire avec les différentes compétences émotionnelles
  - Identifier la notion d'intelligence émotionnelle
- Les relations humaines et les relations interpersonnelles
- Identifier les enjeux de la communication dans le cadre d'une démarche coopérative
- Comprendre la mécanique des émotions
  - Gérer ses émotions : levier d'efficacité professionnelle
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre les émotions et la raison
- Maîtriser ses émotions : affirmation de soi – critique constructive - empathie
  - Développer des relations professionnelles de qualité
- Cartographie de ses qualités et de ses limites comportementales
- Définir sa posture professionnelle
- Identifier les différentes manifestations dans les relations humaines
  - Identifier les situations complexes
- Repérer les comportements inefficaces
- Adopter une communication efficiente