



SAVOIR UTILISER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Objectifs : Comprendre ses émotions et leurs impacts sur votre vie professionnelle. Développer votre capacité à utiliser et à maîtriser vos émotions dans vos situations professionnelles

Durée :
14 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques :
Méthode interactive.
Exercices d'application

Modalités de suivi :
Attestation de fin de Formation.

Profil formateur :
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

1. Intelligence émotionnelle : Définition

- Les différents types d'intelligences
- Les émotions primaires et secondaires
- Le rôle du cerveau droit et du cerveau gauche
- Les émotions dans son travail et leurs impacts sur nos performances professionnelles

2. Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

- Test d'auto évaluation
- La perception de soi
- Déterminer quelles sont vos émotions dominantes.
- Développer votre capacité à gérer, à maîtriser et à utiliser vos émotions
- Repérer les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Les outils et les attitudes à adopter pour développer votre intelligence émotionnelle.
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour développer ses relations de travail.
- Définir un profil de poste
- Etre capable d'évaluer les compétences et les besoins en formation qui en découlent

3. Gérer ses émotions

- Exprimer et contrôler ses émotions
- Les techniques de contrôle : concentration, respiration...
- Communiquer de manière appropriée
- Etablir des relations positives avec l'autre

Nos + sur cette formation :

Jours de coaching personnalisé possible.
Possibilité de vous accompagner sur site.