

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Durée (en heures)

14

Public concerné

Tout le personnel.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

But de la formation

- Développer sa compétence émotionnelle.
- Savoir gérer ses émotions au niveau professionnel.

Programme

Connaître la dimension émotionnelle du management

- Son rôle et ses barrières
- Mécanismes émotionnels
- Impact sur l'efficacité professionnelle

Assimiler ses propres émotions et sentiments

- Comprendre et reconnaître les informations engendrées par ses émotions
- Différencier émotions positives et encombrantes
- Mettre en place une gestion de démarche émotionnelle

Gérer ses émotions

- Prendre du recul face à une situation
- Exprimer et contenir ses émotions

Développer ses facultés sociales

- Se faire comprendre et comprendre les autres
- Mesurer ses mots lors d'une critique, remarque, reproche
- Savoir prendre en considération une reproche
- Savoir être ouvert, à l'écoute et attentif face aux autres

Améliorer ses relations de travail

- Mettre en place des relations positives et de confiance
- Réagir positivement
- Accompagner ses équipes
- Ressentir les problèmes émotionnels des autres

Méthodes pédagogiques

L'apprenant suivra cette formation avec un(e) formateur/formatrice en face à face pédagogique ou en petit groupe tous les jours de la semaine du lundi au samedi. Les heures pourront être modulables avec le ou la stagiaire. Le formateur et l'apprenant pourront s'ils le souhaitent, appliquer la formation sur le terrain, dans le principe pédagogique de la « formation-action ». STRAFORMATION décline cependant toute responsabilité en cas d'accident ayant lieu en dehors de leurs locaux. Les moyens pédagogiques utilisés seront les supports écrits mentionnés en annexe. La formation sera dispensée en inter, dans nos locaux équipés d'ordinateur connecté en réseau avec possibilité de faire des exercices en ligne sur internet et d'aborder les thèmes souhaités par la stagiaire avec des situations concrètes. La formation pourra avoir lieu au sein de l'entreprise cliente si cela leur est préférable.

Moyens pédagogiques

Le formateur adaptera le contenu pédagogique aux besoins de l'apprenant.

Fin de la formation

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'apprenant à l'issue du stage, dans laquelle il sera indiqué l'intitulé de la formation, la nature, la durée de l'action ainsi que les objectifs atteints.