



DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE LA GESTION DES EMOTIONS

OBJECTIFS	PERSONNES CONCERNEES
<p>Au terme de la formation les collaborateurs seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter son mode de communication à ses différents interlocuteurs • Développer son aisance relationnelle • Mesurer son quotient émotionnel afin de mieux cerner son propre fonctionnement • Savoir faire face aux difficultés dans les situations professionnelles • Pratiquer la communication non violente pour communiquer et encourager les échanges croisés • Savoir choisir ses propres axes développement 	<p>Salariés, indépendants, managers, dirigeants d'entreprise, demandeurs d'emploi.</p> <p>Toute personne désireuse de mieux évoluer dans son univers professionnel pour enrichir ses relations et gagner en efficacité.</p> <p style="text-align: center;">Pré requis Aucun</p>
PROGRAMME	PEDAGOGIE
<p style="text-align: center;"> JOUR 1</p> <p>MATIN : Qu'est-ce qu'une émotion ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'échelle des comportements, l'arbre à personnage, test "assertivité". • Présentation des émotions et de leurs rôles, tableau des émotions et exercice, test "émotions". • Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes <p>APRES-MIDI : Comprendre le fonctionnement des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle • Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets • Identifier le besoin sous-jacent, passer à l'action, exercices. <p style="text-align: center;"> JOUR 2</p> <p>MATIN : Tirer parti des émotions et reprendre le contrôle sur elle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différencier ses émotions et celles des autres • Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui • L'impact des émotions sur la communication <p>APRES-MIDI : Communiquer ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer en s'adaptant au style de votre interlocuteur • Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle • La méthode DESC, la communication non-violente, les 4 accords Toltèques. 	<p style="text-align: center;">Les Moyens</p> <p>Des travaux individuels seront demandés pour une adaptation des contenus de la formation aux réalités des participants</p> <p style="text-align: center;">Test émotion Evaluation des softs skills</p> <p>Un espace d'échanges de pratiques pendant l'atelier pour stimuler la réflexion</p> <p>Des mises en situation, entraînements permettront de concrétiser l'utilisation de nouveaux comportements.</p> <p>Remise du diaporama et d'un cahier de restitution</p>
	LIEU DE FORMATION
	<p>Intra-entreprise Inter-entreprise</p> <p style="text-align: center;">DUREE : 2 jours (14 heures)</p> <p style="text-align: center;">TARIF : 1600€ HT</p>