

Manager avec son intelligence émotionnelle

Durée	2 jours soit 14 heures
Public	Tout manager hiérarchique ou transversal
Prérequis	Aucun
Format	Présentiel ou distanciel
Dates et lieu	À déterminer
Prix	Tarif net de taxes Intra : 1700 euros (Hors frais de déplacement si en dehors du Puy de Dôme)
Nombre de participants	Minimum : 4 Maximum : 12
Adaptation/Accessibilité	À étudier avec le formateur en amont de la formation.

Contexte :

On a très souvent entendu : « laisse tes émotions chez toi, ici on travaille ! » comme si les émotions devaient s'arrêter à la porte de l'entreprise...Et pourtant ! Nos émotions sont nos amies puisqu'elles nous renseignent sur nos besoins. Oserions-nous tirer sur nos amis ? Nos émotions impactent sur notre efficacité individuelle et collective. Sachez développer votre intelligence émotionnelle, faites-en une force et mettez-la au service de votre management !

Objectifs de la formation :

- Repérer et analyser les effets du fonctionnement émotionnel dans le cadre professionnel.
- Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace.
- Développer sa capacité de perception des émotions et mieux les maîtriser.
- Analyser l'impact que peuvent avoir les émotions dans un groupe

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Jeux de rôles / extraits vidéo / exercices / apports théoriques / tests
- Remise d'un support de formation
- Remise d'une bibliographie

Modalités d'évaluation :

- À l'issue de la formation : Évaluation des acquis par un Quizz et évaluation de la satisfaction des participants

Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation et d'évaluation des acquis

Intervenante

Caroline FOUQUET-MAILLET
Tél : 06 83 28 46 76
Mail : carol.fouquet@wanadoo.fr

Programme de la formation :

Jour 1 :

1. Les compétences émotionnelles

- Les émotions de base/ universelles...
- Les compétences de l'intelligence émotionnelle : identifier ses émotions, les exprimer, les comprendre

2. Apprendre à réguler ses propres émotions

- N'oubliez pas votre brosse à dent ! (Principe d'hygiène émotionnelle)
- Gérer nos pensées, interprétations et croyances

Jour 2 :

3. Mieux gérer les émotions dans les relations professionnelles

- La méthode OSBD : la communication non violente
- Gérer les conflits

4. Bâtir une organisation émotionnellement intelligente

- La culture d'entreprise /Le mode de management /La formation/La prise de décision etc.

5. **Les applications de l'intelligence émotionnelle**

- Performance / Satisfaction au travail / Santé et qualité des relations sociales etc...

Dates :

Créé le 03/03/2021

MAJ le 03/03/2021