

L'intelligence émotionnelle au service de l'aisance relationnelle au travail

Durée
4 jours, soit 28 h
Public
Tous publics
Prérequis
Être en poste relationnel
Format
Présentiel par journées ou demi-journées
Dates et lieu
À déterminer
Prix
En inter-entreprises 95 € l'heure soit 2 660 €/ pers les 4 jours
En intra-entreprise : 1 240 € la journée soit 4 960 € les 4 jours
Nombre de participants
2 à 6
Adaptation/Accessibilité
À étudier avec le formateur en amont de la formation

Contexte :

Les professionnels en entreprise doivent être en capacité de développer des relations apaisées et constructives en vue de travailler efficacement tant avec les acteurs internes qu'externes de l'entreprise.

Développer son aisance relationnelle permet en effet d'accroître motivation, plaisir, efficacité et de participer à la cohésion de l'équipe en améliorant la qualité de vie au travail et en limitant les situations de doute, de stress et de conflits.

Ainsi développer son intelligence émotionnelle devient un axe précieux d'évolution positive des acteurs de l'entreprise et de la qualité de vie au travail.

Objectifs de la formation :

Maitriser la communication interpersonnelle
 Développer des relations efficaces et sereines
 Apprivoiser la notion d'émotions dans le cadre professionnel
 Utiliser et amplifier ses forces émotionnelles au travail
 Repérer ses états émotionnels propres ainsi que ceux des autres
 Réguler ses états émotionnels
 Choisir ses états émotionnels plutôt que les subir
 S'affirmer avec justesse dans la relation à l'autre

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Apports théoriques et Mises en situation
- Retour d'expérience
- Passation du test en Intelligence Emotionnelle

Modalités d'évaluation :

- Quizz, retour d'expérience, Test I.E

Attestation / Certification :

- Attestation de formation
- Rapport du test en Intelligence Emotionnelle

Intervenant

Prénom NOM : Fabien BONNEFOI
 Tél : 06 74 49 07 35
 Mail : fabien.bonnefoi@hotmail.fr

Programme de la formation :

JOUR 1 :

La communication interpersonnelle
Les différents niveaux de communication
La notion de perception
Savoir écouter : écoute active
L'importance des mots et tournures de phrase
La Communication Non Violente
La notion d'assertivité

JOUR 2 :

Emotions et sentiments
Chaque situation et chaque relation est teintée d'un état émotionnel
Les différents états émotionnels d'un professionnel
Les émotions propres aux encadrants
Identifier et comprendre l'importance des émotions
Comment réguler ses états émotionnels
Choisir ses états émotionnels plutôt que les subir : l'ancrage
Créer des relations plus saines

JOUR 3 :

L'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel
Les compétences émotionnelles
L'intelligence émotionnelle du professionnel en fort contact avec les autres
Identifier les forces émotionnelles qui vous sont naturelles
Identifier les déséquilibres émotionnels qui freinent et mettent en difficultés
Repérer les états émotionnels des autres pour canaliser toute situation
Devenir agile grâce à votre Intelligence Emotionnelle

JOUR 4 :

Retours d'expérience et réajustements
Eviter la contagion émotionnelle
Détecter les situations de conflits potentiels et les désamorcer
S'approprier sa propre identité émotionnelle en milieu sur son poste de travail

Dates :

Créé le 28/05/2022