



Renforcer son intelligence émotionnelle

Public concerné

Tout public exposé à des situations professionnelles exigeantes sur le plan émotionnel

Pré-requis

Aucun

Tarif

Inter : 620,00 € HT par participant

Intra : 2 200,00 € HT par session

Objectifs de la formation

- Connaître les basiques de l'intelligence émotionnelle
- Percevoir, accepter, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres
- Augmenter son efficacité professionnelle en développant son intelligence émotionnelle

Programme de la formation

Des études ont montré que le quotient émotionnel est un meilleur prédicteur de la réussite professionnelle que le quotient intellectuel. La conscience et la régulation de ses émotions et de celles d'autrui sont des compétences qui peuvent s'acquérir et s'améliorer. Basée sur les apports de D. Goleman, cette formation intègre aussi les basiques de la psychologie positive qui vise à développer les émotions positives.

- 1. Pendre conscience de soi**
 - Auto-diagnostic de son quotient émotionnel
 - Les déclencheurs externes et internes
 - Les distorsions cognitives à l'origine des affects négatifs
- 2. Connaître les basiques de l'intelligence émotionnelle**
 - La nature des émotions et les mécanismes de déclenchement
 - Les compétences en jeu dans l'intelligence émotionnelle
- 3. Gérer ses émotions**
 - La reconnexion au corps pour identifier les émotions
 - Le rôle et la régulation des 4 émotions de base : peur, colère, tristesse et joie
 - L'acceptation et l'expression des émotions
 - La régulation des émotions en durée et en intensité
- 4. Réguler les émotions d'autrui**
 - Accueillir les émotions des autres
 - Repérer les besoins des autres
 - La communication en situations difficiles
- 5. Développer les émotions positives**
 - Le biais de négativité et ses remèdes
 - Le développement du « flow »
 - Le bien-être durable par le don de sens donné au travail

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, praticienne en Psychologie Positive certifiée, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)