



DEVELOPPER L'INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE
« MIEUX GERER VOS EMOTIONS »

09/2021

Parc d'Affaires du Tronchon
12 rue Jean Ellysée Dupuy 69410 CHAMPAGNE AU MONT D'OR.
Tél : 04.72.52.17.30
<http://www.web-dicom.fr> - e-mail : contact@web-dicom.fr

DEVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

OBJECTIFS

- Connaître les fonctionnements émotionnels
- Développer sa capacité à identifier ses émotions et celles des autres
- Communiquer de manière constructive et efficace dans les situations générant des émotions importantes
- Mieux gérer ses émotions et faire face à celles des autres en situation de stress, de désaccord, de conflit
- Développer son efficacité et sa confiance en soi grâce au développement de son intelligence relationnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et théoriques du formateur
- Documentation pédagogique remise aux participants
- Cas pratiques : exercices pédagogiques et analyses de cas pratiques issu du quotidien professionnel des participants
- Autodiagnostic et conseils personnalisés
- Elaboration de plan de progression individuel pour ancrer les acquis dans le quotidien professionnel des participants

DUREE

- 1 jour

PREREQUIS

- Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE :

- Entre 6 et 12

PROGRAMME DE LA FORMATION

1. OUVERTURE DE LA FORMATION

- Présentation de l'animateur
- Tour de table des participants : présentation et objectifs
- Déroutement de la formation et règles du jeu

2. QU'EST-CE QU'UNE EMOTION ?

- Distinguer émotion, sentiment, humeur et tempérament
- Les différentes émotions : utilité, messages, symptômes et lecture
- Le processus émotionnel :
 - Les étapes de la réaction émotionnelle
 - Déclencheurs émotionnels
 - Réactions physiologiques/comportementales

3. LE FONCTIONNEMENT EMOTIONNEL

- Le rôle de la pensée
- Les besoins insatisfaits à l'origine de nos émotions
- Les émotions authentiques/non authentiques ; les dysfonctionnements émotionnels

4. L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Intelligence rationnelle / intelligence émotionnelle
- Les compétences de base dans la gestion des émotions : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale, gestion des relations
- La notion de quotient émotionnel

5. LA GESTION EMOTIONNELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

- Rôle des émotions sur les processus de décision
- Impact sur la performance au travail
- Exprimer ses émotions de manière appropriée dans un contexte professionnel
- Développer l'écoute active pour une meilleure communication

6. CLOTURE DE LA FORMATION

- Tour de table et remise de l'attestation de stage
- Questionnaire de validation des acquis
- Questionnaire d'évaluation de la formation