

Développer son intelligence émotionnelle

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

L'intelligence émotionnelle ne se mesure pas avec des tests logiques mais par notre capacité à prendre en compte les émotions que nous ressentons et à les exprimer. Au bout du compte, savoir utiliser cette intelligence-là, c'est pouvoir disposer d'une nouvelle capacité pour guider notre réflexion et nos actions. Cette thématique est traitée sur 4 demi-journées en formule Formaching.

OBJECTIFS :

- ✓ Développer son ouverture d'esprit
- ✓ Apprendre à exprimer ses émotions, son ressenti
- ✓ Avoir une meilleure compréhension du point de vue de l'autre
- ✓ Être capable d'empathie dans les négociations
- ✓ Développer une pensée positive

THÈMES abordés

Connaître sa gamme d'émotions - Autodiagnostic

Comment mesurer son intelligence émotionnelle (*Questionnaire*)
Reconnaître et comprendre sa gamme des émotions
Identifier les grands pôles émotionnels dans sa pratique professionnelle
Repérer l'intelligence émotionnelle chez l'autre

Analyser et utiliser les émotions

Comprendre le rôle des émotions
Identifier une émotion et son mode d'expression
Reconnaître les émotions des autres
Faire face à ces émotions
Exprimer ses émotions de façon constructive et opérationnelles
Instaurer un climat de confiance grâce aux 2 intelligences émotionnelles
Les vertus de la pensée positive

Identifier et réagir aux émotions parasites

Le racket
L'élastique
La pomme de terre chaude
La collection de timbres
La contagion
La projection
La phobie

Adapter ses compétences

Autoréguler ses émotions proportionnellement aux situations
Repérer et gérer les émotions gênantes
Mettre en adéquation son vécu émotionnel et une attitude positive et dynamique
Cultiver l'optimisme.

DUREE :
2 jours

FORMULES :
Formaching

PRIX :
2.090€HT

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
Individuel

PEDAGOGIE

Pratique : 90%
Théorie : 10%

Autodiagnostic
Exercices
d'entraînement
Mise en pratique

Expression de toute
sa gamme
d'émotions

Apport théorique
Coaching

EVALUATION

Evaluation à chaud