

DEVELOPPER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET LA METTRE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

PUBLIC

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant :

- développer une communication professionnelle motivante et efficace en toute circonstance et
- augmenter ses performances en développant maîtrise de soi, assertivité, motivation et empathie

PREREQUIS

Ce stage ne nécessite pas de prérequis mais une réelle volonté de s'impliquer émotionnellement pour en tirer le meilleur bénéfice

OBJECTIFS

- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
- Dépasser ses blocages et se servir de ses émotions
- Trouver l'équilibre émotionnel pour développer une énergie positive et motivante
- Mobiliser ses émotions pour améliorer sa communication, s'affirmer et construire des relations riches et respectueuses
- Garder le contrôle en situation de stress et y répondre de façon constructive

PROGRAMME

Découvrir et mesurer les différentes composantes de l'Intelligence Emotionnelle

- L'Intelligence Emotionnelle : qu'est-ce que c'est ?
- L'impact de l'IE sur les pensées et les actions
- Comment s'installent les tensions qui obèrent l'efficacité professionnelle
- Découvrir la dynamique cognitive émotionnelle et instinctive dans les comportements
- Identifier les drivers (pilotes internes) pour dépister les attitudes de réussite et d'échec
- Maîtriser la communication non verbale pour détecter les enjeux émotionnels

Comprendre les émotions et le phénomène de stress

- Différencier émotions et stress
- Mesurer et évaluer son niveau de stress
- Analyser les facteurs d'épuisement
- Comprendre les influences des émotions et du stress sur notre santé
- Prendre du recul face aux événements
- Gérer les situations à risque par l'évaluation et le feedback
- S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress

Améliorer sa communication pour la rendre efficace et gagner en sérénité

- Mieux se connaître dans la relation aux autres
- Développer son assertivité en verbalisant positivement
- Recevoir et exprimer une critique de façon constructive
- Décrypter les comportements de dominance, soumission et séduction pour maîtriser les enjeux relationnels
- Développer l'observation et l'écoute active
- Distinguer les faits des opinions pour viser l'objectivité
- Garder le contrôle en toute situation par les techniques de positionnement corporel, émotionnel et intellectuel (ancrage, respiration, cohérence cardiaque)

Développer l'Intelligence Emotionnelle pour mieux comprendre les enjeux

- Reconnaître ses émotions, savoir les nommer et partager son ressenti
- Déceler ses besoins derrière ses émotions
- Revisiter nos motivations, base de nos actions
- Savoir gérer les déceptions et transformer les échecs en source de motivation
- Surmonter la peur du changement
- Savoir faire face à la colère
- Comprendre et gérer ses émotions face aux conflits (attaque, fuite, repli)
- Sortir gagnant/gagnant de situations professionnelles difficiles
- Savoir fixer et faire respecter les règles

POINTS FORT / MOYENS PEDAGOGIQUES

- Mise en situation, quiz, jeux de rôles
- Exercices d'auto questionnement et d'auto-évaluation pour mieux se connaître
- Ateliers pour maîtriser les techniques étudiées
- Méthode DESC

- Ingénierie de formation conçue en partenariat avec une ancienne sportive de haut niveau et un expert des interactions entre le mental et le corps
- Comprendre ce qui est juste pour vous ; comment faire évoluer votre environnement pour diminuer vos stressseurs et développer vos ressources pour faire face quelles que soient les circonstances

Evaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation