

# **DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**

La clé de relations personnelles et professionnelles sereines

**Réf** RDEVPINTEMO-KER14 **Modalité** Présentiel **Durée** 2.0 jour(s) - 14.0h Nb stagiaires



## **OBJECTIFS**

Explorez les fondements et les compétences clés de l'intelligence émotionnelle lors de ce programme de 2 jours, conçu pour comprendre et expérimenter la conscience de soi, la gestion des émotions et les relations interpersonnelles.

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle.
- Savoir appliquer pour soi et dans ses relations.



# A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION?

#### **Public**

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### **CONTENU**

#### Compréhension de l'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle et personnelle.
- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, empathie, gestion des relations.

#### Conscience de soi

- Identifier et comprendre les émotions personnelles.
- Reconnaitre ses émotions.
- Mettre en pratique.

#### Maîtrise de soi

- Gérer son stress et sa colère.
- Définir la résilience émotionnelle.
- Expérimenter la relaxation et la respiration.



#### **REZO PARTAGE**



#### Application de l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les émotions des autres.
- Être en empathie.

#### Gestion des relations

- Comprendre les bases de l'assertivité.
- Expérimenter l'intelligence émotionnelle dans la résolution de conflits.
- Construire des relations positives.

#### Conclure

- Récapituler les concepts clés.
- Évaluer les compétences.
- Développer un plan d'action pour appliquer post formation.



## PÉDAGOGIE

Pédagogies actives - Travail de groupe - Ludo pédagogie - Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs.



# GESTION DES ACQUIS

#### Méthodes d'évaluation

- Evaluation pré-formative : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- Évaluation de suivi : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- Évaluation des acquis : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.







## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Formatrice dotée d'une grande expérience, spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.



# **ACCESSIBILITÉ**

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.

Grenoble - SIRET: 809 267 339 00046