

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
8



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 vous et dans vos 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.
- Reconnaître ses émotions.
- Mettre en pratique.

Maîtrise de soi

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

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

- **Évaluation 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.