

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS L'ORGANISATION : UN ATOUT À DÉVELOPPER

Alors que la dimension émotionnelle a désormais intégré notre univers professionnel, le manager doit chercher à la comprendre et en tenir compte dans son mode de management. Plus question d'un management unique, mais bien différencié selon les attentes, besoins psychologiques et fonctionnement de chacun.

LES OBJECTIFS

Savoir identifier le poids des émotions dans les relations professionnelles

Apprendre à comprendre, gérer ses propres émotions

Réussir à mettre à profit les émotions de son équipe et les siennes.

LE PUBLIC

Managers

NOTRE METHODOLOGIE

Un cadre et un processus d'accompagnement à la réflexion

Associés à des outils permettant de mieux se connaître

Des mises en situation pour apprendre à décoder les émotions dans le discours

PROGRAMME

Les différentes composantes de l'intelligence émotionnelle

Comprendre les émotions, leurs déclenchements et les comportements associés

Reconnaitre les différentes émotions, leur utilité (primaires, secondaires).

Ce qui les déclenche et leurs incidences. L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations aux autres. Débordé par ses émotions : en comprendre les effets et risques.

Travailler sur ses propres émotions – développer sa conscience émotionnelle

Evaluer, décrypter et comprendre son univers émotionnel. Exprimer et partager son ressenti émotionnel. Prendre conscience de ses réactions émotionnelles. Accepter ses émotions primaires. Identifier ses dysfonctionnements émotionnels et leur impact. Dépasser certaines peurs et comprendre ses colères

Agir avec ses émotions et celles des autres

Assumer et optimiser ses propres réactions émotionnelles. Identifier celles des autres et savoir y réagir. Développer ses capacités d'écoute et d'empathie. Rester serein face aux émotions des autres (colère, tristesse, joie, peur)

L'intelligence émotionnelle intégrée au collectif

POINTS FORTS

- ✓ Un accompagnement complet : mieux se connaître, rêver ses projets, préparer la mise en œuvre au moyen d'exercices, d'apports théoriques, de jeux. Un mélange de travail personnel et de travaux de groupe.
- ✓ Un accompagnement post formation : fourni à la demande, si la personne souhaite aller plus loin dans sa réflexion ou dans la réalisation de son projet



2 JOURS



Inter : 1000 euros HT
Hors frais
d'hébergement et de
repas