

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Développer ses compétences interpersonnelles & mieux gérer ses émotions

Public :	Pré-Requis :	Durée :	Participants	Délai d'inscription :	Accessibilité personnes en situation de handicap :
Tout public	Aucun	2 jours 14 heures	4 minimum 8 maximum	30 jours avant le début de la formation. Consulter les CGV(*)	Nous consulter pour étude de faisabilité

Objectif :

- Découvrir le rôle des émotions dans le fonctionnement humain
- Identifier les leviers de la performance et de progrès
- Etre capable d'aborder des sujets délicats et de mener des entretiens difficiles
- Instaurer un climat positif et serein pour développer votre ouverture émotionnelle

Contenu :

1. Comprendre le fonctionnement des émotions
 - Comprendre le fonctionnement d'une émotion et pourquoi développer une intelligence émotionnelle
 - Connaître les 6 émotions principales et l'impact sur les relations et sur la performance
 - Découvrir les besoins derrière les émotions
2. Gérer ses émotions
 - Reprendre la télécommande : le modèle SNSP
 - Savoir prendre la juste distance avec des techniques de recul et de dissociation
 - Travailler les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle
 - Pratiquer la régulation émotionnelle : les 5R
3. Développer son empathie et sa manière de communiquer
 - Créer la connexion avant de solutionner : outil DESC
 - Découvrir le processus CNV : outil OSBD
 - Savoir réguler les conflits en contrôlant ses impulsions : outil Le Triangle

Tarif :

sur devis

*Formation en présentiel
ou en distanciel*

Méthode pédagogiques & techniques:

- Apports théoriques
- Exercices et cas pratiques
- Mises en situation

Mode de contrôle des acquis de la formation

- Évaluation pré-formative
- Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un autodiagnostic 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 de satisfaction fournie

Intervenant :

Philippe MORET
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie
74000 ANNECY

Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction et attestation individuelle de formation fournie.

www.attitudes-positives.com

(*) Les conditions générales de vente sont consultables sur le site web : www.attitudes-positives.fr



Attitudes Positives

PROGRAMME FORMATION