



Développer son Intelligence émotionnelle

Durée de la formation :
2 jours (14h)

- Horaires de formation**
08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00
- Pré-requis**
Aucun
- Public visé**
Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles
- Objectifs et compétences visées**
Développer sa communication interpersonnelle Acquérir la maîtrise de ses émotions pour renforcer son leadership Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle Connaitre davantage son système de fonctionnement interne Développer l'autonomie émotionnelle, la résilience. Apprendre à orienter ses émotions en fonction de ses objectifs
- Organisation**
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signé par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.
- Le formateur**
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.
- Moyens techniques et pédagogiques**
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.
- Validation des acquis et attestation**
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Module 1 : Se connecter à son leadership personnel

Se comprendre :

Comprendre notre cerveau par les neurosciences
Appréhender notre sphère émotionnelle
Comprendre les mécanismes favorisant la mise en énergie
S'expérimenter :

Profil MBTI
Les valeurs intrinsèques
Identifier les ressources en soi
Développer l'estime de soi
Développer son Intelligence émotionnelle :
Entraînement de l'attention, la méta attention
Connaissance et maîtrise de ses pensées et émotions
Création de nouvelles habitudes mentales

Module 2 : Savoir exprimer son leadership dans ses relations

Pratiquer l'écoute active
Identifier son mode d'écoute habituel
Les fondamentaux de l'écoute active
L'art du questionnement
Mise en pratique
Profil insight discovery
Découvrir son profil de communicant
Comprendre son profil au sein de l'équipe
Communiquer en favorisant la coopération
Auto empathie : identifier ce qui se passe en nous
S'exprimer en conscience
Apprendre à écouter l'autre en conscience Formuler une demande en favorisant la coopération

Pour vous inscrire

04.78.14.19.19

contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com

(Mise à jour : 06-2024)