



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)