

Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

Cette formation s'adresse aux managers et toutes les fonctions à responsabilités y compris les fonctions support qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, source d'efficacité et de sérénité dans leur environnement professionnel. Elle a pour objectifs d'évaluer son intelligence émotionnelle et de mettre en place un plan de développement personnalisé sur les compétences émotionnelles qui sont essentielles dans son poste et dans sa trajectoire professionnelle.

Programme

- **Définition de l'intelligence émotionnelle**
 - Qu'est-ce qu'une émotion ?
 - Les différents types d'émotion et leurs impacts
 - Le modèle originel selon SALOVEY et MEYER
 - Définition de l'IE selon Daniel Goleman
 - Le modèle de Bar-On
- **Le modèle EQ-I 2.0**
 - Présentation du modèle EQ-I 2.0 et des 10 composantes de l'IE
 - L'indicateur de bien-être : ce qu'il signifie
 - Les points d'attention essentiels à retenir
- **Développer sa conscience et son expression émotionnelle**
 - L'attitude positive et constructive
 - Conscience de soi et expression émotionnelle
 - Développer l'empathie, l'écoute et le feedback
- **Gérer ses émotions et son stress**
 - Prise de recul et distanciation
 - Satisfaire ses besoins psychologiques pour mieux maîtriser son stress
- **Votre plan de développement individuel**
 - Réflexion sur les situations concrètes que chacun peut mettre en oeuvre
 - Plan individuel de progrès à 6 mois
- **Conclusion**

Durée

2 jours (14 h)

Pédagogie

L'utilisation de l'outil EQI-2.0[®] permet d'analyser notre aptitude à exploiter nos émotions de façon saine et constructive sur les plans professionnel et personnel et de mettre en perspective un plan de progrès personnalisé pour développer son intelligence émotionnelle. Avant la formation : Questionnaire

Conseil en Ressources Humaines - Formation Intra - Coaching professionnel

EQI-2.0[®] en ligne pour chaque participant. Pendant la formation : remise à chaque participant d'un rapport individuel détaillé de son profil EQI-2.0.

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de la confrontation d'expériences. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif et planification

Cette formation a lieu dans les locaux de l'entreprise. Le prix ne comprend pas les frais de déplacement ni d'hébergement du formateur.

Formation collective en intra pour un groupe de 8 participants maximum : **5670 € H.T.**

Me consulter pour une formation sur mesure. Pas de prérequis nécessaire.