

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE		4 SESSIONS – 14 HEURES
		<input type="checkbox"/> 08H00 en vidéo présentiel <input type="checkbox"/> 06h00 exercices
But de la formation	<p>Développer sa compétence émotionnelle</p> <p>Redécouvrir les atouts des émotions pour cultiver son intelligence de soi et des situations, développer sa confiance, décider, s'exprimer, agir et interagir à bon escient</p> <p>Diffuser son intelligence émotionnelle pour optimiser et dynamiser le travail en équipe</p>	
Pré-Requis	Aucun	
Type de public	Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle	
Effectif	De 1 à 4 participants L'effectif peut, en accord avec l'entreprise être modifié	
Date & lieu de formation	Distanciel – Dates et horaires précisés sur PC & BDC	
Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation	Feuilles de présence électronique Questions écrites (QCM) Quizz, simulation, mise en situation, exercices du formateur et exercices créés par le stagiaires sur proposition de thématique du formateur.	
Délai d'accès	Formulaire d'évaluation de la formation. Modalités selon pré requis et aucun délai	
Méthodes et outils pédagogiques	<p>Les moyens pédagogiques sont adaptés à chaque formation et aux besoins des clients.</p> <p>La formation est co-construite avec le client, sur la base du programme de formation initial. Cette démarche de co-construction se fait au travers d'un entretien de cadrage au cours d'une rencontre ou par téléphone. L'entretien de cadrage donne lieu à un enregistrement utilisé pour vérifier l'adaptation des moyens pédagogiques à la formation et aux besoins du client.</p> <p>Les moyens pédagogiques utilisés pour adapter les formations peuvent être :</p> <p>Des apports théoriques, des exercices pratiques d'application des outils vus pendant la formation, des partages d'expériences, des présentations</p>	

<p>Formalisation à l'issue de la formation</p>	<p>d'exemples concrets de mise en œuvre, des supports de formation, des supports d'exercices fournis en formation, des mises en situation.</p> <p>Les moyens techniques nécessaires demandés sont : un ordinateur équipé d'une web cam (ou tablette ou smartphone) une adresse mail valide – un accès internet pour la visio conférence</p> <p>Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.</p> <p>L'organisme désigne un référent pédagogique et un référent handicap.</p> <p>Une attestation de formation sera transmise. Un support de cours version papier ou numérique sera remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation</p>
<p>PROGRAMME</p>	
<p>INTÉGRER LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prendre conscience de ses émotions. <input type="checkbox"/> Les composantes de son intelligence émotionnelle <input type="checkbox"/> Connaître le rôle des émotions, savoir les apprécier <input type="checkbox"/> Apprécier les bienfaits d'une bonne gestion émotionnelle
<p>COMMENT DÉCRYPTER MES ÉMOTIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les mécanismes des émotions <input type="checkbox"/> Les fonctionnements physiologiques des émotions <input type="checkbox"/> Repérer ses déclencheurs <input type="checkbox"/> Observer ses comportements réactifs <input type="checkbox"/> Débusquer ses pensées automatiques
<p>DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ET CANALISER SES ÉMOTIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Savoir gérer l'intensité, la fréquence, la durée des émotions <input type="checkbox"/> Repérer ses émotions valorisées ou évitées <input type="checkbox"/> Mobiliser ses ressources pour une gestion à long terme
<p>COMMENT EXPRIMER SES ÉMOTIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se préparer et identifier les éléments à exprimer <input type="checkbox"/> Utiliser les outils de communication pour « savoir dire » <input type="checkbox"/> S'entraîner pour exprimer : sa peur, sa colère, sa tristesse, sa joie
<p>COMMENT ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DES AUTRES ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Repérer les signaux d'un ressenti émotionnel <input type="checkbox"/> L'écoute active et l'empathie : jusqu'où aller <input type="checkbox"/> Gérer le cadre des interactions <input type="checkbox"/> Rassurer, apaiser, répondre aux besoins
<p>L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN ÉQUIPE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> L'impact des émotions sur la performance individuelle et collective <input type="checkbox"/> Les compétences émotionnelles du manager <input type="checkbox"/> La gestion émotionnelle dans les situations difficiles <input type="checkbox"/> Comment générer une intelligence émotionnelle en équipe