

Programme de formation

« Développer son intelligence émotionnelle au travail »

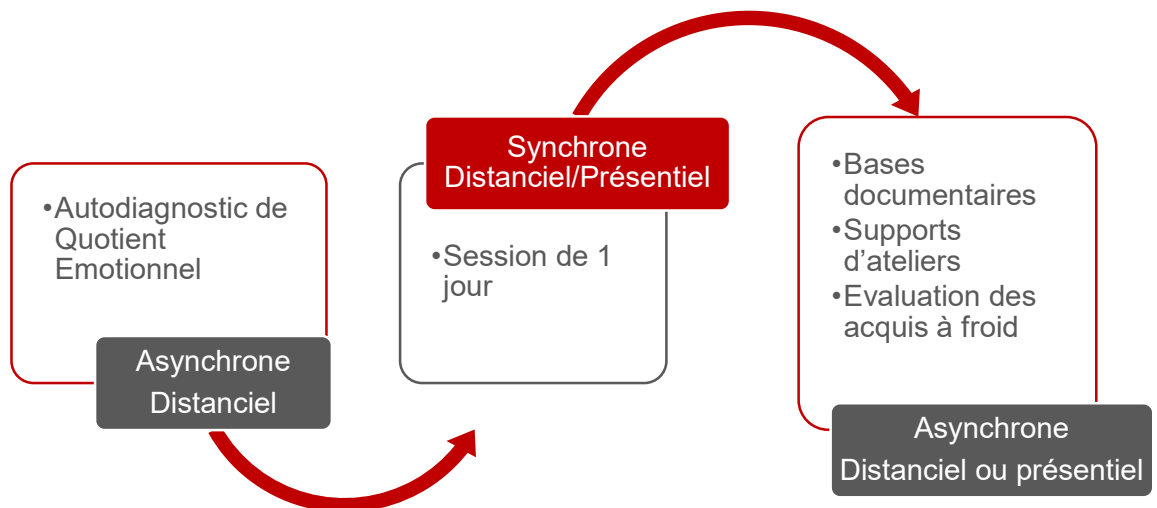
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des techniques de gestion et de compréhension des émotions
- Développer une posture d'ouverture émotionnelle
- S'engager sur un plan de développement personnel

PROGRAMME :



1/ Définition de l'intelligence émotionnelle

- Prendre conscience de ses émotions et les définir

2/ Bilan personnel

- Partager les résultats des autodiagnostic de Quotient Emotionnel

3/ Le modèle de GOLEMAN

- Acquérir les différents niveaux de l'intelligence émotionnelle

4/ Les émotions

- Prendre conscience de ses émotions



5/ L'optimisme

- Acquérir les vertus de l'optimisme

6/ Co-développement

- Animation de co-développement autour de 2 problématiques émotionnelles

SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Co-développement
- Autodiagnostic Quotient Emotionnel
- Exercices collectifs et individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques et base documentaire

DUREE DE LA FORMATION :

- 1 jour en présentiel ou en distanciel
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.