



2
Jours

Adopter l'intelligence émotionnelle pour booster son efficacité professionnelle

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES / Réf : SOFT-SKILLS-06**

Objectifs de la formation

- Augmenter sa productivité professionnelle
- Utiliser l'intelligence émotionnelle en situation professionnelle
- Découvrir et comprendre son propre logiciel émotionnel
- Apprendre à utiliser et mettre à profit ses émotions

Programme de la formation

Jour 1 - Matin

1. Définir la notion d'intelligence émotionnelle et ses bienfaits

- La définition de l'intelligence émotionnelle
- Les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle
- La popularisation du concept et les raisons de son succès
- Les bénéfices professionnels de l'utilisation de l'intelligence émotionnelle au quotidien

Jour 1 - Après-midi

2. Décrire le fonctionnement des émotions

- La palette des émotions
- Le mécanisme physiologique des émotions
- L'impact des émotions sur nos comportements et nos choix

Jour 2 - Matin

3. Identifier son propre fonctionnement émotionnel



- Facilités et axes d'amélioration
- Les réflexes et refuges émotionnels dans une situation critique
- La capacité à exprimer ses émotions
- Les peurs rationnelles et irrationnelles

Jour 2 - Après-midi

4. Mettre en pratique l'intelligence émotionnelle au quotidien

- L'utilisation de la pensée réaliste
- L'assertivité comme outil au quotidien
- La notion d'empathie
- L'intelligence émotionnelle au service d'une équipe

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation.

Public cible

Toute personne souhaitant maîtriser ses émotions pour en faire une force dans le cadre professionnel

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation



- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

