

Gérer ses émotions dans le cadre professionnel

Public

Cadres, salariés des entreprises et des collectivités territoriales, secteurs privé et public, travailleurs indépendants, commerçants

Durée

2 journées + 1 journée à distance de 6 semaines soit 21h pour un groupe de 8 à 10 personnes

Objectifs de la formation

- Connaître et reconnaître ses émotions
- Apprendre à utiliser et développer son intelligence émotionnelle
- Gérer ses émotions au quotidien, pour améliorer ses relations au travail et être plus efficace dans son cadre professionnel
- Etablir son plan de développement de ses compétences relationnelles, et de ses capacités à gérer ses émotions

Programme

Identifier et comprendre nos émotions

- Identifier les situations qui déclenchent l'émotion
- Reconnaître et apprendre à gérer ses émotions, à partir des situations de son quotidien professionnel
- Découvrir la notion d'intelligence émotionnelle et le quotient émotionnel QE
- Repérer ses points forts et ses axes de développement

Intersession : Passage du test « Quotient Emotionnel » via un site Internet professionnel

L'intelligence émotionnelle en action

- Individuellement prendre connaissance des résultats du test
- Illustrer les dimensions de l'intelligence émotionnelle par des situations concrètes
- Identifier les dimensions que chacun souhaite développer et améliorer
- Etablir un plan de développement de ses compétences relationnelles, sur la ou les dimensions identifiées

Vivre autrement nos émotions et accueillir celles des autres

- Identifier le lien entre émotions, pensées et comportements et s'approprier la grille de lecture
- Identifier ses réactions comportementales par rapport à l'émotion
- Appliquer la méthodologie de prise de recul et mettre en œuvre les compétences à développer
- Reconnaître les émotions des autres

Modalités pédagogiques

- Mises en situation, jeux,
- Apports théoriques en fonction des besoins
- Analyse et échanges de pratiques

Principes pédagogiques

- Apport d'une méthodologie rigoureuse associée à une dynamique de groupe
- Implication personnelle des participants, par le biais d'exercices et de jeux de rôle
- Mise en œuvre et expérimentation de nouveaux comportements
- Le cadre de travail : respectueux et protecteur de chaque participant

Les points forts

- Pour apprendre à utiliser et à développer son intelligence émotionnelle, le Test de Quotient Émotionnel offert à chaque participant
- Permettre à chaque participant de mieux se connaître : favoriser les prises de conscience et la mise en place d'un processus qui perdure après la fin de la formation.