
Programme de Formation

Développer son intelligence émotionnelle en milieu professionnel

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant mieux comprendre et utiliser son intelligence émotionnelle pour évoluer avec sérénité dans son environnement professionnel.



Objectifs pédagogiques

- Identifier et reconnaître ses émotions dans les situations professionnelles.
- Mobiliser les leviers de l'intelligence émotionnelle pour améliorer son efficacité relationnelle.
- Renforcer la qualité de ses interactions et de sa performance par une meilleure régulation émotionnelle.



Description

Jour 1

Matin : Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle

Définir l'intelligence émotionnelle et ses enjeux en entreprise.

Identifier le rôle des émotions dans la sphère personnelle et professionnelle.

Analyser l'impact des émotions sur les relations interpersonnelles et la performance.

Après-midi : Identifier et décoder ses émotions

Comprendre les déclencheurs d'émotions.

Reconnaître et nommer les émotions ressenties.

Distinguer émotions constructives et émotions parasites.

Appréhender les trois composantes d'une émotion : physique, cognitive, comportementale.

Schéma du circuit émotionnel : perception, réaction, action.

Jour 2

Matin : Réguler ses émotions et pensées limitantes

Techniques de recul et d'analyse des situations.

Exercices de respiration, relaxation, ancrage, imagerie mentale.

Introduction à la pensée positive pour contrer les schémas automatiques.

Prise de conscience des messages contraignants ("petites voix intérieures") et leur influence.

Après-midi : Développer ses compétences relationnelles

Exprimer ses besoins et émotions avec assertivité.

Pratiquer l'écoute active et tenir compte du para-verbal.

Interpréter les réactions d'autrui avec empathie et justesse.

Formuler et accueillir ressentis, demandes, critiques de manière constructive.
Cultiver des relations professionnelles positives et bienveillantes.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.