Formation

Développer son intelligence émotionnelle

Maîtriser et utiliser ses émotions pour être plus performant

★★★★★ 4.9 (7 avis)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tous collaborateurs

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes émotionnels

- Appréhender la dynamique des émotions et la notion de stimulus
- Distinguer émotions et sentiments
- Repérer les différentes composantes des émotions
- Reconnaître les émotions primaires selon le référentiel de D. Goleman
- Établir le lien entre croyances, émotions et décisions

2. Etablir son profil émotionnel

- Repérer les émotions accessibles pour chacun
- Appréhender la notion d’émotion authentique et émotion de substitution
- Distinguer besoin et demande derrière l’émotion
- Faire le lien entre profil émotionnel et profil DISC

3. Gérer ses émotions

- Accueillir son état interne avec bienveillance
- Établir et utiliser son coefficient d’urgence émotionnelle

- Faire le point sur ses besoins fondamentaux en lien avec son profil de personnalité
- Savoir exprimer sa demande avec assertivité
- Apprendre le « break » en cas de « putsch » émotionnel

4. Gérer les émotions de ses interlocuteurs

- Repérer les signes avant-coureurs d'un état interne changeant chez ses interlocuteurs
- Pratiquer l'écoute empathique pour faciliter la relation
- S'entraîner à l'altérocentrage pour faire face aux émotions déstabilisantes
- Concilier empathie et juste distanciation pour se préserver

5. Renforcer son authenticité et son alignement avec la préparation mentale

- Connaître les clés de la préparation mentale
- Pratiquer l'ancrage de ressources pour se préparer à une situation émotionnellement chargée
- Découvrir sa stratégie de réussite pour une mobilisation consciente de ses talents

Objectifs

- Comprendre la dynamique des émotions et leur impact sur nos décisions
- Découvrir son profil émotionnel et mieux comprendre certaines réactions
- Savoir anticiper les déclencheurs pour plus de sérénité
- Gagner en authenticité avec l'ouverture et le feedback

Modalités pédagogiques

- Autodiagnostic, questionnaires
- Coaching duo, trio
- Techniques projectives
- Ateliers ludiques
- Apports théoriques
- Vidéos pédagogiques

En option : deux séances de coaching individuel pour un travail personnel.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/developper-intelligence-emotionnelle