

PROGRAMME DE FORMATION

"Développer son intelligence émotionnelle"

✿ FINALITE :

Utiliser ses émotions pour optimiser ses comportements et améliorer leurs impacts sur sa performance individuelle et collective.

✿ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Connaître les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Apprendre à réguler ses émotions
- Développer son empathie

✿ PUBLIC CONCERNE :

Personnes souhaitant mieux communiquer et mieux gérer son stress.

✿ PRE REQUIS : Aucun (Disposer d'un ordinateur pour la séance en visioconférence)

✿ CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2,5 jours (17h30) – 2 jours consécutifs + environ un mois après ½ journée coaching en visioconférence
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil / en entreprise / en visioconférence

✿ MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, très nombreux tests et jeux visuels, auditifs ou écrits

✿ SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation présenté et partagé avec l'entreprise si intra

"Développer son intelligence émotionnelle"

PROGRAMME :

JOUR 1 :

MATIN (3,5 h) : DECOUVRIR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- S'auto-évaluer grâce au Quotient Emotionnel (QE)
- Comprendre le processus émotionnel
- Différencier les types d'émotions

APRES-MIDI (3,5 h) : COMPRENDRE LE SENS CACHE DES EMOTIONS

- Déceler les déclencheurs émotionnels
- Emotions camouflées : percevoir la vraie émotion derrière une autre
- Identifier ses besoins fondamentaux

JOUR 2 :

MATIN (3,5 h) : AMELIORER SA RELATION A L'AUTRE

- Développer son empathie
- Explorer les stratégies de régulations
- Gérer les conflits

APRES-MIDI (3,5 h) : ETABLIR UN CLIMAT DE TRAVAIL POSITIF

- Mobiliser et motiver
- Favoriser la confiance et l'autonomie
- Instaurer la reconnaissance

(Intersession d'environ un mois)

1/2 JOURNEE : COACHING EN VISOCONFERENCE

- Approfondissement des acquis et échanges sur les mises en pratiques en situation réelle