



## L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE : IDENTIFIER SES COMPETENCES

### PUBLIC CONCERNE

Equipe pluridisciplinaire

### PRE-REQUIS

Aucun

### FINALITES

- Accroître **son efficacité professionnelle** et favoriser un **épanouissement personnel** dans le cadre de ses missions professionnelles.
- Valoriser l'intelligence émotionnelle comme une compétence indispensable au bien-être et à la performance

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Découvrir l'importance et l'impact des émotions dans le comportement humain.
- Comprendre les principaux facteurs 'déclencheurs' des émotions et des comportements inappropriés.
- Apprendre et s'entraîner à gérer **ses émotions afin d'améliorer ses communications**.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour **optimiser** sa concentration, son efficacité et son bien-être au travail.

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas.
- Evaluation formative au travers des outils qui seront créés par le groupe
- Analyse des pratiques professionnelles et mise en place d'indicateurs de suivi.

### MODALITES D'EVALUATION

- Test d'autoévaluation
- Évaluation des acquis tout au long de la formation (études de cas, mise en situation professionnelle, jeux de rôle, débriefing)
- Évaluation des stagiaires : questionnaire de satisfaction à chaud



## MODALITES

<b>Durée</b>	2 jours
<b>Calendrier</b>	<b>A définir</b>
<b>Lieu</b>	Sur site
<b>Horaire</b>	09H00 - 17H30
<b>Coût</b>	<b>Nous consulter</b>

## VALIDATION

Attestation de formation.



## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

### Première journée

#### Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.

#### Développer l'agilité interpersonnelle

- La connaissance de soi
- La gestion de soi
- La compréhension des autres
- La gestion des autres et de nos relations

#### Les leviers pour développer l'Intelligence émotionnelle

### Deuxième journée

#### Réconcilier bonheur et travail

- La notion de bonheur et de bien-être au travail
- Le lien entre bien-être et performance

#### Les déterminants du bien-être au travail

#### La mesure du bonheur et du bien-être au travail

#### A la fin de cette journée, il sera demandé à chacun des stagiaires de présenter :

- **Un PAI (Plan d'Action Individuel)**
- **Feedback et feuille de route** : ce que nous identifions pour progresser

#### Bilan de la formation