

Développement personnel et intelligence émotionnelle DEVINTEMO

Améliorez la qualité des relations de travail en maîtrisant vos émotions. Vous augmenterez votre champ d'action sur votre cadre de travail et comprendrez les différentes mécaniques émotionnelles qui impactent notre productivité.

Présentiel - Synchrones

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants

Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions

Formation axée sur la mise en pratique

Méthode participative

Mise en situation professionnelle

Alternance de cours et d'exercices dirigés ou en autonomie

Travaux individuels et corrections collectives

Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques

Quizz

Parcours pédagogique

Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

Définir ce que l'on appelle " intelligence "

Identifier ce que l'on entend par " émotions "

L'intelligence émotionnelle

Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

Analyser la séquence de passage de l'émotion

Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre

Identifier ses besoins fondamentaux

Établir le lien entre émotion et stress

Mise en pratique : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

Développer sa communication interpersonnelle

Analyser plusieurs types de relations dans l'entreprise

Adopter la communication non violente

Exprimer sa colère sans agressivité

Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres

Savoir dire " non "

Mise en pratique : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants

Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership

Développer les compétences du leader

Se motiver pour prendre conscience de soi

Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation

Prendre conscience des autres : l'empathie

Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Mise en pratique : partage d'expériences

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin) - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours - Logiciel d'assistance des stagiaires à distance

Qualification Intervenant·e·s

Formateur.trice - Consultant.e spécialiste en développement personnel

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table -
Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises – Attestation de fin de formation -
Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid envoyé pour assurer le suivi post formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

21.00 Heures

Effectif

3 Jours De 3 à 8 Personnes