

Confiance et affirmation de soi

Développer son intelligence émotionnelle : une compétence-clé au travail

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,7/5 | DPSOI-EMOT | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Confiance et affirmation de soi



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Approfondir la connaissance des émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles pour être plus efficace
- Développer votre ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer vos émotions.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Managers de proximité, agents de maîtrise ou techniciens, secrétaires, assistantes...

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Les aspects positifs et négatifs du stress

- Les mécanismes psychophysiologiques du stress
- Les trois phases du stress
- Effets : stress aigu et stress chronique

Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic
- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les 6 émotions de base : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- Les mécanismes émotionnels principaux
- L'impact sur les relations et sur la performance

Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie

Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation et de désensibilisation
- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)