

F08 - Utiliser l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

Ce programme de formation sur l'intelligence émotionnelle est conçu pour aider les participants à mieux comprendre et gérer leurs émotions ainsi que celles des autres dans un contexte professionnel. Le programme couvre les bases de l'intelligence émotionnelle, ses avantages pour les relations interpersonnelles au travail, et les compétences pratiques pour renforcer l'intelligence émotionnelle individuelle et collective dans l'entreprise.

Le programme est composé de plusieurs modules, chacun axé sur un aspect clé de l'intelligence émotionnelle. Les participants apprendront à reconnaître, nommer et réguler leurs émotions, ainsi que celles des autres, et à développer leur empathie et leur communication empathique. Le programme met également l'accent sur le développement de l'intelligence émotionnelle collective dans l'entreprise, pour une meilleure collaboration et des relations de travail plus positives.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

6 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des apprenants

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle et ses avantages pour les relations interpersonnelles au travail.
- Identifier des émotions, des sentiments et des besoins, ainsi que des stratégies pour gérer et réguler les émotions en situation de travail.
- Développer sa communication empathique pour mieux comprendre les autres et améliorer les relations.
- Renforcer sa capacité d'empathie et de prise de perspective pour mieux comprendre les autres et leurs points de vue.
- Développer l'intelligence émotionnelle collective dans l'entreprise, pour une meilleure collaboration et des relations de travail plus positives.

Contenu de la formation

- Introduction à l'intelligence émotionnelle
 - Définition de l'intelligence émotionnelle et de ses différentes composantes
 - Les avantages de l'intelligence émotionnelle dans les relations interpersonnelles au travail
 - Les différentes formes d'intelligence
- Comprendre les émotions
 - Les différents types d'émotions et leur rôle dans nos comportements et nos relations interpersonnelles
 - Les signes de reconnaissance des émotions chez soi et chez les autres
 - Les bienfaits de la reconnaissance et de l'expression des émotions dans un contexte professionnel
- Gérer les émotions
 - Les stratégies de régulation émotionnelle pour mieux gérer les émotions au travail
 - Les techniques de respiration, de relaxation et de méditation pour gérer le stress et l'anxiété
 - Les outils pour sortir rapidement d'une émotion négative
- Développer l'empathie et la communication empathique
 - Comprendre les différences entre l'empathie, la sympathie et la compassion
 - Les techniques pour développer l'empathie et la prise de perspective
 - Les compétences pour une communication empathique efficace et respectueuse
- Renforcer l'intelligence émotionnelle collective dans l'entreprise
 - Les bienfaits de l'intelligence émotionnelle collective pour la performance de l'entreprise
 - Les stratégies pour renforcer l'intelligence émotionnelle collective dans l'entreprise
 - Les outils pour créer une culture d'entreprise positive et respectueuse

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

L'équipe pédagogique se compose d'intervenants issue du milieu industriel. Ils ont tous une expérience managériale en entreprise, ainsi qu'une expérience de formation terrain en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : Sur devis