

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

PRESTATION FORMATION



Durée

1,5 jours
Soit 10h30

Format

Présentiel



Prérequis

Aucun



Public

Tout public



Intervenant·e·s

Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail, vous serez capable de ...

Identifier les émotions, leur utilité et leurs enjeux pour s'en approprier le sens afin de structurer une réponse constructive pour soi et les autres face à la peur et la colère.

1- Identifier les émotions, leur utilité et leurs enjeux pour s'en approprier le sens afin de structurer une réponse constructive pour soi et les autres (présentiel, 3h30)

- 1.1 Définir l'intelligence émotionnelle et sous l'angle de l'histoire
- 1.2 Comparer émotions, sentiments et sensations
- 1.3 Mesurer l'utilité des émotions : fonctions, les besoins, le processus qui est en jeu
- 1.4 Découvrir nos différents cerveaux : l'émotion ou la raison ?
- 1.5 Identifier, nommer ses émotions afin de mieux les réguler et de répondre ainsi à ses besoins

2- Associer l'intelligence émotionnelle et le leadership (présentiel, 3h30)

- 2.1 Explorer ses compétences de l'intelligence émotionnelle dans sa pratique
- 2.2 Identifier les compétences clés et les compétences réductrices dans le leadership
- 2.3 Pratiquer à manipuler les différentes compétences de l'intelligence émotionnelle
- 2.4 Se questionner autour de ses propres compétences afin de trouver un équilibre
- 2.5 Élaborer des stratégies personnelles pour s'orienter vers un plan d'action

3- Réguler la peur à travers deux points : comprendre nos représentations-schémas et la rationalisation par objectifs (présentiel, 1h30)

- 3.1 identifier ses automatismes face à la peur
- 3.2 mettre en pratique nos peurs par un questionnement
- 3.3 apporter des solutions à partir d'une méthodologie/une boîte à outils

4- Aborder la colère par le biais de l'intelligence émotionnelle : l'émotion qui guide mais qui ne gouverne pas ! (présentiel, 1h30)

- 4.1 Expérimenter une situation conflictuelle
- 4.2 Échanger autour de la notion de l'affirmation de soi, de ses valeurs, de l'objet de la colère et de son besoin
- 4.3 Régulation de l'émotion « la colère »



MODALITES PEDAGOGIQUES

⇒ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

⇒ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

⇒ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

