

MIEUX COMMUNIQUER GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR COMMUNIQUER AVEC AUTHENTICITÉ, RENFORCER VOS RELATIONS PROFESSIONNELLES ET FAVORISER DES ÉCHANGES HARMONIEUX ET ÉPANOUISSANTS

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- > Rôle des émotions
- > La construction d'une émotion
- > Composantes de l'intelligence émotionnelle
- > La palette des émotions

Echanges de groupe

Quizz personnel

DÉCRYPTER MES ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

- > Déceler mes besoins derrière les émotions
- > Les émotions camouflées
- > Apprendre à dialoguer sur le plan émotionnel avec les autres

Atelier : journaling émotionnel : participants notent situation récente où leurs émotions ont influencé leur communication

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

- > Ecoute active
- > Oser exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- > Développer son empathie
- > Identifier zones de confort et d'efforts

Brainstorming : élaborer les meilleurs pratiques pour fluidifier vos relations

PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- > L'impact des émotions non gérées
- > Exprimer sa colère sans agressivité
- > Savoir dire non
- > Gérer ses émotions dans les relations tendues
- > Apprendre à gérer les conflits de façon émotionnellement positive
- > Adopter une communication non violente

Jeux de Rôle à partir d'une situation conflictuelle

OBJECTIFS

- > Tenir compte des émotions dans ses relations
- > Développer son intelligence émotionnelle
- > Utiliser les piliers de la communication (communication non violente, écoute active, reformulation...)
- > Gérer les situations émotionnelles délicates
- > Savoir écouter

LES + DE CETTE FORMATION

- > Outils de diagnostic émotionnel
- > Jeux de rôle basés sur des cas professionnels
- > Mises en situation et débriefing en groupe

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant améliorer ses relations avec les autres et utiliser son intelligence relationnelle. Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

850 € HT - Réf : #10025

Validité 31 décembre 2026