



Programme de Formation

Intelligence émotionnelle

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

- Salarié.e.s ;
- Managers ;
- Chef d'entreprise.



Objectifs pédagogiques

Au cours de cette formation, vous allez acquérir les compétences nécessaires pour :

- Comprendre en profondeur l'intelligence émotionnelle et son importance dans la vie personnelle et professionnelle.
- Identifier les composantes clés de l'intelligence émotionnelle et évaluer votre propre niveau.
- Maîtriser le langage des émotions pour améliorer la communication et les relations.
- Apprendre à réguler vos émotions et à maintenir un équilibre émotionnel optimal.
- Développer une empathie authentique et l'utiliser comme outil pour bâtir des relations solides.
- Interagir de manière constructive en intégrant l'intelligence émotionnelle dans votre quotidien.



Description

L'intelligence émotionnelle, souvent sous-estimée, est un atout puissant dans le monde du travail et dans la vie en général. Elle nous permet de mieux comprendre, gérer et utiliser nos émotions de manière positive. Cette compétence clé est essentielle pour améliorer nos relations, gérer le stress, communiquer efficacement et créer un environnement de travail harmonieux. Notre formation à l'intelligence émotionnelle est conçue pour vous aider à développer ces compétences cruciales, vous permettant ainsi d'atteindre un niveau supérieur de succès personnel et professionnel.

Au cours de cette formation, vous apprendrez :

- Compréhension de l'Intelligence Émotionnelle
 - Introduction à l'Intelligence Émotionnelle
 - Composantes de l'Intelligence Émotionnelle
 - Établir un Diagnostic Émotionnel
- Le Langage des Émotions
 - Comprendre le Fonctionnement des Émotions
 - L'Expression Émotionnelle



FORMATION & CONSEIL

- Régulation des Émotions
 - Rétablir l'Équilibre Émotionnel

- Développement de l'Empathie
 - De l'Émotion à l'Action
 - S'ouvrir au Monde de l'Autre

- Interagir avec l'Intelligence Émotionnelle
 - Établir des Relations Constructives
 - Intégrer l'Intelligence Émotionnelle dans le Quotidien

★ **Prérequis**

- Parler français.



Modalités pédagogiques

LD Formation & Conseil met en place divers moyens pédagogiques pour favoriser votre réussite.

Nous vous accueillons dans une salle dédiée à la formation, utilisons des supports projetés, dispensons des exposés théoriques et des mises en situation et des exercices pour vous plonger dans la théorie et la pratique de nos enseignements.

A l'issue de la formation, nous mettons à disposition des documents supports en ligne et/ou papier.

Nos formateurs s'assurent de votre acquisition des compétences grâce à des feuilles de présence, des questionnaires, évaluation et/ou des mises en situations.

À la fin de la formation, vous recevrez une évaluation de satisfaction et un certificat de participation.