

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

La clé de relations personnelles et professionnelles sereines

Réf RDEVPINTEMO-KER14	Modalité Présentiel	Durée 2.0 jour(s) - 14.0h	Nb stagiaires 8
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



OBJECTIFS

Explorez les fondements et les compétences clés de l'intelligence émotionnelle lors de ce programme de 2 jours, conçu pour comprendre et expérimenter la conscience de soi, la gestion des émotions et les relations interpersonnelles.

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle
- Savoir appliquer pour soi et dans ses relations



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun



CONTENU

Recueil des attentes

Compréhension de l'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Mesurer l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle et personnelle
- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, empathie, gestion des relations

Conscience de soi

- Identifier et comprendre les émotions personnelles
- Reconnaître ses émotions
- Mettre en pratique

Maîtrise de soi



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

- Gérer son stress et sa colère
- Définir la résilience émotionnelle
- Expérimenter la relaxation et la respiration

Application de l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les émotions des autres
- Être en empathie

Gestion des relations

- Comprendre les bases de l'assertivité
- Expérimenter l'intelligence émotionnelle dans la résolution de conflits
- Construire des relations positives

Conclure

- Récapituler les concepts clés
- Évaluer les compétences
- Développer un plan d'action pour appliquer post formation



PÉDAGOGIE

Pédagogies actives - Travail de groupe - Ludo pédagogie - Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation. Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO





FORMATEUR ET PARTENAIRE

Formatrice dotée d'une grande expérience, spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.