Développer son intelligence émotionnelle

Objectifs

- Comprendre les mécanismes des émotions et ses déclencheurs
- Pouvoir identifier son état émotionnel et celui des autres
- Adapter sa communication grâce à la communication non violente
- Gestion des situations de travail par la pensée positive
- Avoir les outils d'écologie personnelle pour préserver son niveau d'énergie

Thématiques

- Les émotions de base
- Le mécanisme des émotions
- La communication non violente et l'écoute active
- L'intelligence émotionnelle dans les situations managériales
- Les clés de l'écologie personnelle du manager

Outils Pédagogiques

- Des apports théoriques
- Des vidéos
- Des mises en situation
- Jeu de cartes « GROK »

6 à 10 participants | **1 jour 7 heures** | Tarif inter **500€ HT**

Présentiel | **Nantes** | **Tarif intra et sur-mesure** Nous contacter

Publics

Manager opérationnel, chef de projet, directeur, ou toute personne en situation de gérer une équipe.

En situation de handicap ? Contactez-nous. Nos locaux et salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées et répondent à la réglementation PMR.

Prérequis

aucun

Modalités d'évaluation et suivi

Recueil des besoins par questionnaire.

Évaluation des acquis : mises en situation et débrief, questionnaire d'autopositionnement en début et fin de session

Évaluation de satisfaction : questionnaire d'évaluation à chaud en fin de session et à froid au plus tard, 6 mois après la formation.

Bénéfices obtenus

- Savoir mobiliser son intelligence émotionnelle pour ajuster sa posture managériale
- Mieux gérer ses émotions dans les situations professionnelles délicates
- Prendre du recul et adopter les comportements et réactions adéquats
- Renforcer ses relations sociales