

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Développer son intelligence émotionnelle au travail

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 3 jours (21 h)

Réf. : G6353

Prix inter : 2.095,00 € HT

Forfait intra : 5.840,00 € HT

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'organisation. Elles y entrent et travaillent avec nous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser ! Cette formation aide à développer cette intelligence émotionnelle. L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

Les objectifs de la formation

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistant(e) qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail
- Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation ["https://www.ib-formation.fr/formations/developpement-personnel/special-cadres-gerer-et-utiliser-ses-emotions-pour-etre-plus-efficace"](https://www.ib-formation.fr/formations/developpement-personnel/special-cadres-gerer-et-utiliser-ses-emotions-pour-etre-plus-efficace) "Spécial Cadres : Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace" (réf. G6352)

Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- La vidéo "Arrivera ? Arrivera pas ?"
- Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel
- Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère

En présentiel / A distance

1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
 - Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic
 - Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Mise en situation

Autodiagnostic "quotient émotionnel"

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

3 - Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
 - Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
 - L'impact des émotions non gérées
- Mise en situation

Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos

4 - Gérer ses émotions

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
 - Dépasser ses peurs irrationnelles
 - Gérer ses émotions dans les relations tendues
 - Gérer ses émotions d'arrière-plan
- Mise en situation

Mises en situation et réflexions sur soi

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale, accessible sur téléphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

Dates et villes 2024 - Référence G6353

Bordeaux

du 22 avr. au 24 avr.

du 8 juil. au 10 juil.

du 18 sept. au 20 sept.

A distance

du 24 avr. au 26 avr.

du 15 mai au 17 mai

du 3 juin au 5 juin

du 17 juin au 19 juin

du 17 juil. au 19 juil.

du 21 août au 23 août

du 4 sept. au 6 sept.

du 18 sept. au 20 sept.

du 9 oct. au 11 oct.

du 4 nov. au 6 nov.

du 20 nov. au 22 nov.

du 18 déc. au 20 déc.

Paris

du 13 mai au 15 mai

du 15 mai au 17 mai

du 29 mai au 31 mai

du 10 juin au 12 juin

du 17 juin au 19 juin

du 19 juin au 21 juin

du 26 juin au 28 juin

du 10 juil. au 12 juil.

du 24 juil. au 26 juil.

du 26 août au 28 août

du 9 sept. au 11 sept.

du 18 sept. au 20 sept.

du 23 sept. au 25 sept.

du 2 oct. au 4 oct.

du 14 oct. au 16 oct.

du 21 oct. au 23 oct.

du 13 nov. au 15 nov.

du 18 nov. au 20 nov.

du 20 nov. au 22 nov.

du 25 nov. au 27 nov.

du 2 déc. au 4 déc.

du 9 déc. au 11 déc.

Toulouse

du 15 mai au 17 mai

du 29 oct. au 31 oct.

Aix-en-Provence

du 5 juin au 7 juin

du 25 nov. au 27 nov.

Lyon

du 17 juin au 19 juin

du 2 sept. au 4 sept.

du 20 nov. au 22 nov.

Nantes

du 26 juin au 28 juin

du 14 oct. au 16 oct.

du 16 déc. au 18 déc.

Lille

du 8 juil. au 10 juil.

du 30 sept. au 2 oct.

du 25 nov. au 27 nov.