

DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

MANAGING CONSEIL



PRÉSENTIEL UNIQUEMENT



LES OBJECTIFS

- Découvrir les concepts théoriques autour de l'intelligence émotionnelle.
- Renforcer sa capacité à reconnaître et appréhender ses émotions.
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans des situations concrètes du quotidien professionnel.
- Apprendre à comprendre les émotions des autres pour développer des relations professionnelles harmonieuses.

LE PROGRAMME DE FORMATION

AVANT

Un questionnaire pour saisir les besoins et le niveau des participants est envoyé en amont de la formation. Si la formation est pour un participant, nous le rencontrons en amont afin, d'ajuster le programme au plus proche de ses besoins et de ses attentes.

PENDANT

MODULE 1 Comprendre l'intelligence émotionnelle

- 🌀 Définition du concept de l'intelligence émotionnelle.
- 🌀 Découverte des 5 piliers selon Daniel Goleman.
- 🌀 Mesurer son intelligence émotionnelle à l'aide d'exercices d'autoévaluation.

MODULE 2 Développer la conscience et la maîtrise de ses émotions

- 🌀 Comprendre ses émotions et ses déclencheurs émotionnels.
- 🌀 Découvrir et pratiquer des techniques de régulation émotionnelle.
- 🌀 Découvrir les besoins derrière les émotions (sensibilisation à la CNV).

MODULE 3 L'empathie et l'auto-empathie

- 🌀 Développer son écoute active.
- 🌀 Pratiquer le protocole OSBD sur soi.
- 🌀 Identifier et éviter les comportements impactant les relations professionnelles.
- 🌀 Pratiquer les concepts et outils de l'empathie.

MODULE 4 Les outils d'IE au travail

- 🌀 Découvrir des outils et protocoles de gestion des émotions pour réussir à exprimer ses émotions et ses besoins (OSBD).
- 🌀 Découvrir des outils de gestion des conflits.
- 🌀 Découvrir des outils de gestion du stress au travail.
- 🌀 Pratiquer les outils.

formation.



formation.

APRÈS

- 🔗 Debrief et compte rendu avec le client.
- 🔗 Enquête de satisfaction à chaud et à froid.
- 🔗 Proposition d'1/2 journée de session d'ancrage (3 à 6 mois après la réalisation de formation).
- 🔗 Proposition d'accompagnement sur d'autres types de prestation (non finançables par votre OPCO, type coaching).

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- 🔗 Amélioration de ses compétences relationnelles
- 🔗 Apprendre à gérer les conflits autrement.
- 🔗 Apprendre à gérer le stress dans son environnement professionnel
- 🔗 Améliore la productivité et l'efficacité au travail.

Laura-Marie LOUBIC

Formation & Coaching d'équipes et de managers
Conduite et accompagnement du changement individuel et collectif

l.loubic@managing.fr

+33(0)6 56 68 90 25

16 boulevard Tauler, 67000 STRASBOURG

+33 (0)3 88 36 12 00

