

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

2 JOURS (14 HEURES)

Objectifs

- Utiliser les clés d'intelligibilité des pratiques managériales
- Mettre en pratique son intelligence émotionnelle en fonction des situations
- Analyser l'impact de ses comportements sur l'engagement de ses collaborateurs

Méthodes pédagogiques

Composante : 30% théorie, 30% échanges et retours sur situation vécue, 40% test et exercices

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 1

Module 1 : Connaître les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle

- Tour de table et brainstorming sur les connaissances des stagiaires en matière d'intelligence émotionnelle.
- Exercice de retour sur expérience, partage
- Apport théorique, définition de l'intelligence, de l'intelligence émotionnelle, relationnelle, situationnelle.
- Saisir la signification des 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Analyser son propre mode de fonctionnement en rapport avec les 5 dimensions

Méthodes : Nuages de mots, animation, bref exposé, exercices d'autoanalyse

Module 2 : Prendre conscience de l'impact de ses émotions en management

- Distinguer les émotions lors d'un exercice de groupe
- Lecture et analyse d'un article sur des pratiques managériales au sein d'une grande entreprise.
- Apport théorique en se basant sur différentes expériences
- Impact des émotions sur la santé, sur la performance, sur l'économie

Méthodes : Exercice de groupe, échanges entre les participants, bref exposé

Module 3 : Développer ses qualités d'écoute active et d'empathie

- Définir l'écoute active dite écoute rogérienne
- Développer ses qualités d'écoute active et d'empathie
- Définir l'écoute active dite écoute rogérienne
- Tester son niveau actuel et analyser sa pratique
- Apporter collectivement des pistes d'amélioration
- Exercice d'écoute active, retour et évaluation de sa pratique

Méthodes : Exercice d'écoute active, Analyses de pratiques, exercices de groupe, autoanalyse

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 2

Module 4 : Savoir poser une exigence ou dire non

- Tester l'affirmation de soi
- Exercice de décentration
- Faire face à un blocage

Méthodes : Exercice d'autoévaluation, exercice en groupe, bref exposé

Module 5 : Identifier l'impact de ses comportements sur l'engagement de ses collaborateurs

- Apport théorique sur la motivation extrinsèque et intrinsèque
- Test d'autodiagnostique sur ses comportements préférentiels
- Mettre en rapport avec les situations vécues
- Identifier les types de personnalités et leurs comportements possibles face à certaines situations

Méthodes : Exercices d'autoanalyse, mises en situation

Module 6 : Conclusion

- Évaluer sa ou ses marge(s) de progression
- Décider de son plan d'action

Méthodes : Évaluation, construction d'un plan d'action