



**DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL POUR
BOOSTER LA PERFORMANCE DES ENTREPRISES**

Onet-le-Château, le 05 avril 2022

DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL POUR BOOSTER LA PERFORMANCE DES ENTREPRISES

Objectifs

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.

Appliquer des outils pratiques pour gérer ses émotions et agir face à celles des autres.

Contexte

Notre vie quotidienne est régie par un cortège d'émotions, positives ou négatives. Elles influent sur notre humeur, mais également sur notre vie professionnelle, puisqu'elles régissent nos comportements quotidiens. Ce sont elles qui déterminent, en grande partie, la qualité et l'efficacité de notre travail. Savoir les gérer apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations dans l'entreprise.

JOUR 1 / Appréhender un de nos 3 domaines de compétences : nos savoir-être

1. Appréhender la sphère émotionnelle

- Découvrir, accueillir, exprimer ses propres émotions au travail
- Percevoir les émotions des autres et leurs mécanismes d'évitement

2. Faire de ses émotions des alliées au travail :

- Émotions et Communication
- Émotions et Action
- Émotions et Pensée

3. Savoir canaliser ses émotions

JOUR 2 / Utilité professionnelle de l'intelligence émotionnelle

1. Mieux vivre le changement (avant, pendant, après)

2. Dépasser les tensions et apaiser les conflits (prévenir, traiter)

3. Performer dans mes domaines d'excellence (les connaître, les mettre en valeur)

Intervenante

Gabrielle PERROUIN, Formatrice, certifiée Ennéagramme, coach professionnelle

Méthode pédagogique : formation collective

La formation se déroulera en présentiel avec support vidéo-projeté, échanges, exercices pratiques. Mise en œuvre d'une pédagogie participative.

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Modalités d'évaluation

Évaluation en cours de formation + à chaud

Public concerné

Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles

Managers, dirigeants, cadres des entreprises qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans leur travail.

Déroulement

Participants : 6 participants minimum, 12 maximum

Durée : 2 jours (14 heures)

Dates : 2 & 3 juin 2022, 9H00 – 12H30, 14H00 – 17H30

Lieu : Humanis IPA, 46 rue Saint Firmin, 12 850 Onet-le-Château

Accessibilité : Établissement de 5^{ème} catégorie, accessible aux personnes en situations de handicap (parking, mobilité, accueil...)

Budget

Le budget total de la formation est de 600 € net de taxes par personne.