



Soft Skills

FORMATION DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%
Taux d'assiduité : 100%

 **Formez-vous selon vos disponibilités**
! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.

 **En présentiel dans votre entreprise**, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence**.

 **Niveau : Avancé, Expert**

Référence : SSK-8035

Durée : 28 heures soit 4 jours

Tarif formation individuelle : 4680 € HT / Personne

Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : [Demandez un devis](#)

Vous avez des questions sur cette formation ?

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
ou par email formation@expertisme.com

Votre parcours de formation : >> Découvrez-le étape par étape



Contexte de la formation Développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle, souvent négligée dans notre société qui encourage la répression des émotions, consiste à reconnaître, comprendre et gérer nos propres émotions ainsi que celles des autres. Les relations sont ainsi équilibrées, ce qui favorise un environnement de travail sain et contribue au bien-être professionnel.

À l'inverse, un manque d'intelligence émotionnelle peut entraîner de graves difficultés relationnelles. En cas de conflits, un manque d'empathie engendre des tensions, des malentendus et rompt entièrement la communication entre les interlocuteurs.

Cela peut également être un frein dans l'évolution d'une carrière, notamment pour les postes de leadership.

Un dirigeant ou un responsable doit être capable de répondre de manière appropriée aux besoins de son équipe, ce qui inclut les besoins émotionnels. L'indifférence pouvant nuire à la cohésion de l'équipe et faire chuter la performance globale de l'entreprise.

Vous souhaitez comprendre vos émotions ? Développer votre intelligence émotionnelle ? Cette formation est faite pour vous.

Quel que soit votre secteur d'activité, elle vous permettra de vous adapter en toutes circonstances.

Nos Formateurs Experts Métiers apprendront à vos managers, salariés et collaborateurs à développer leur intelligence interpersonnelle et intra-professionnelle pour les mettre au service du collectif. Étant donné que les relations humaines prédominent dans notre vie quotidienne, il est impératif de les appliquer dans le contexte professionnel.

À qui s'adresse cette formation développer son intelligence émotionnelle ?

Cette formation s'adresse à toute entreprise qui souhaite instaurer un climat serein entre ses collaborateurs. Toute entreprise qui souhaite gérer les conflits de ses collaborateurs, clients, partenaires...etc. Toute personne qui souhaite se libérer de ses croyances limitantes et communiquer avec assertivité.

Objectifs

- Prendre du recul et lâcher prise
- Gagner en confiance en soi
- Canaliser et exploiter ses émotions comme une source d'énergie positive
- Utiliser les émotions à bon escient
- Gérer son stress.

Programme

1. ANALYSER LES ELEMENTS CONSTITUTIFS DE LA PERSONNALITE ET LE FONCTIONNEMENT DES TROIS CERVEAUX

- La personnalité : Qui suis-je ?
- Différence entre tempérament et caractère.
- Neuro anatomie des émotions.
- Spécificité des trois cerveaux.

2. FACILITER L'APPRENTISSAGE DES ÉMOTIONS

- Grammaire émotionnelle.
- Les émotions universelles.
- Les émotions secondaires, sociales et complexes.
- Les émotions détournées.

3. INTERPRETER LES QUATRE QUOTIENTS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Quotient 1 : La conscience de soi.
- Quotient 2 : La conscience sociale.
- Quotient 3 : La maîtrise de soi.
- Quotient 4 : La gestion des relations.

4. IDENTIFIER LES BÉNÉFICES DES DIFFÉRENTS QUOTIENTS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Le développement de l'intelligence intra personnelle.
- Le développement et la gestion de l'empathie.
- L'application du mode adapté en situation de crise avec le DESC.
- La volonté de construire un climat favorable dans son environnement.

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

Pré-requis

Savoir lire, écrire et parler Français.

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut-parleur.

Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle.

Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

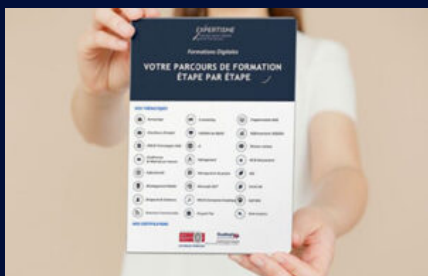
Accessibilité

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.

Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

Formateur

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.



Votre parcours de formation en détail : **>> Découvrez-le étape par étape**

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR CETTE FORMATION ?

- >> **Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42** du lundi au vendredi de 9h00 à 19h
- >> **ou par email : formation@expertisme.com**
- >> **ou par le formulaire : <https://www.expertisme.com/contact/>**

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE ? : <https://www.expertisme.com/devis-formation-digitale/>

Consultez notre site pour plus d'informations : www.expertisme.com/formations/

Lien vers la formation : <https://www.expertisme.com/formations-digitales/formation-developper-son-intelligence-emotionnelle/>