

Intelligence émotionnelle

Pour qui ?

Pour les cadres supérieurs, managers de proximité ou négociateurs.

Objectifs :

Comprendre et décrypter ses émotions.
Gérer ses émotions.
Appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations professionnelles.



© sellingpix / Fotolia

Programme :

1. Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Les formes d'intelligence (rationnelle et émotionnelle) et la notion de QI et QE
- Le fonctionnement des émotions et la notion de conscience de soi (dissociation et réflexivité)
- Les principaux mécanismes émotionnels

2. L'impact sur les relations professionnelles et la performance

- Aspects psychologiques et physiologiques
- Relation entre besoins, sentiments et émotions
- Attitudes de réactivité et/ou de pro activité
- Différences entre émotivité, sensibilité et contrôle ou maîtrise
- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Faire face aux émotions des autres
- Débloquer les situations tendues

3. L'affirmation de votre intelligence relationnelle

- S'entraîner à optimiser ses différents types d'intelligence
- Intelligence émotionnelle et motivation, choix, esprit de décision, travail en groupe et créativité
- Intelligence intuitive et harmonie ou paix intérieure

4. L'intelligence relationnelle ou l'autre

- La puissance de l'intuition dans le leadership
- La force de l'intuition dans la prise de décision
- Développer le recours à son intelligence émotionnelle par prise de recul et visualisation

Les + pédagogiques :

- Prise de conscience : chacun découvre ses modes de réaction et de fonctionnement face à une émotion.
- Travaux de groupe (nombreux exercices) + accompagnement individuel.
- Apports conceptuels : des repères pour décrypter les réactions d'autrui.

Efficacité Professionnelle