Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité

Comprendre et gérer ses émotions et celles des autres pour créer des rapports interpersonnels de qualité

DESCRIPTION

Pendant des siècles, la raison a été considérée comme supérieure à l'émotion. Cette dernière étant perçue comme un obstacle. Aujourd'hui, nous savons que l'être humain n'est pas qu'un être de raison et que *l'émotion joue une part prépondérante dans l'apprentissage*, le rapport au monde et la prise de décision.

L'émotion est donc une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis. Cette compétence est utile pour créer une plus grande qualité de relation dans les rapports interpersonnels. A l'heure où les entreprises s'engagent dans des transformations digitales et agiles, comment faire de l'intelligence émotionnelle une intelligence de l'efficacité ?

C'est à cette question que nous vous proposons de répondre durant cette formation expérientielle. Par le biais d'ateliers alliant introspection, partages et exercices pratiques elle vous donnera des clés de lecture sur vous-même et sur les autres afin de vous ajuster et gagner en efficacité.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux connaître ses émotions et gérer leur expression
- Tirer parti de ses émotions pour être plus efficace en situations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle vis-à-vis de ses interlocuteurs
- Trouver la bonne distance émotionnelle, notamment en situations de tension

PUBLIC CIBLE
Tout public

PRE-REQUIS

Stage pratique
Développement personnel

Code :
INEMO

Durée :
2 jour(s) (14,00 heures)

Exposés : **15.00 %**
Cas pratiques : **30.00 %**
Echanges d'expérience : **55.00 %**

Inter-entreprises :
Prochaines sessions disponibles sur notre site web.
Tarif : 1 680,00 € HT / participant

Intra-entreprise :
Tarifs et dates sur demande.

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75

Etre ouvert à un travail sur soi.

Nous vous conseillons de suivre cette formation après "Prise de parole en public"

METHODE PEDAGOGIQUE
Pédagogie expérientielle par des exercices de découverte et un travail introspectif Passation du questionnaire de Quotient Emotionnel (QE) Entrainements individuels et collectifs Exercices corporels Apports théoriques

PROFIL DES INTERVENANTS
Toutes nos formations sont animées par des consultants-formateurs expérimentés et reconnus par leurs pairs.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION
L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Une évaluation à chaud sur la satisfaction des stagiaires est réalisée systématiquement en fin de session et une attestation de formation est délivrée aux participants mentionnant les objectifs de la formation, la nature, le programme et la durée de l'action de formation ainsi que la formalisation des acquis.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE DETAILLE

Jour 1

APPRÉHENDER LA NOTION D'ÉMOTION

- Reconnaître une émotion
- Comprendre le fonctionnement et le rôle de nos émotions
- Connaître les dysfonctionnements émotionnels possibles

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LES COMPÉTENCES ASSOCIÉES

- Calculer son Quotient Émotionnel (QE)
- Mieux se connaître par rapport à ses émotions : développer une conscience de soi
- Accroître sa compréhension émotionnelle

Jour 2

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75

DÉCOUVRIR DES TECHNIQUES POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES

- Comprendre les émotions de ses interlocuteurs
- Maîtriser ses propres émotions
- S'entrainer à exprimer ses émotions

CULTIVER L'HARMONIE ET L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Prendre du recul en situation de désaccord
- Désamorcer les conflits
- Ancrer ses émotions positives pour développer son bien-être émotionnel

OCTO Academy est une marque d'OCTO Technology, référencé au DATADOCK – 34, avenue de l'Opéra, 75002 Paris France - SAS au Capital de 509 525.30 €
Tél : +33 1 70 36 18 67 – Fax :+33 1 58 56 10 01 –academy@octo.com –https://www.octo.academy –academy@octo.com
SIRET : 418 166 096 00069 – RCS Paris B 418 166 096 - NAF 6202A – Organisme de formation N° 11 75 48 936 75