

Développer son intelligence émotionnelle et ses soft skills



Objectifs:

- Intégrer les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle et ses compétences
- Analyser ses modes de comportement pour les améliorer
- Comprendre, accepter et gérer ses émotions
- Identifier et développer les soft skills nécessaires pour gagner en performance

Programme:

1er pilier: Connaissance de soi

- Mieux se connaître pour instaurer des relations efficaces
- Comprendre ses propres modes de comportement et décoder ceux des autres
- Intégrer la conscience de soi et renforcer son assertivité
- Analyser ses modes de fonctionnement avec l'Analyse Transactionnelle
- Tests: ses modes de comportement face aux peurs / ses drivers personnels
- Miroir des talents : Test à réaliser en amont de la formation. Le résultat personnalisé sera donné lors de la formation, à chaque participant.

2ème pilier: Conscience sociale

- Intégrer les soft skills de la conscience sociale
- Renforcer la communication assertive
- Développer l'écoute active: questionner, écouter, reformuler, argumenter...
- Promouvoir la coopération et cohésion autour de soi: son service, son équipe, son entreprise.
- Exercices d'application: ateliers de cohésion et coopération

3ème pilier: Maîtrise de soi

- Renforcer le contrôle de soi et l'adaptabilité
- Comprendre et utiliser les leviers de la motivation
- Intégrer le concept des émotions et leurs fonctionnement (cerveau émotionnel et rationnel)
- Mieux gérer le stress et ses émotions
- Faire le lien entre ses besoins et ses émotions
- Jeu de rôles: exprimer ses émotions dans tous les contextes
- Savoir utiliser les outils de la PNL
- Passer à l'action pour dépasser son émotion et ses peurs: savoir se fixer des objectifs concrets

4ème pilier: Gestion des relations professionnelles

- Développer les compétences de ce pilier par les concepts et la mise en situation:
 - sa communication
 - son leadership
 - la gestion des conflits
 - la gestion des changements
 - Le travail en équipe



Formatrice n° 11922010692



Organisme de formation
référéncé

