

## Objectifs

Comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle et ce qu'elle représente en contexte professionnel, en particulier sur la réussite et la motivation de chacun

## Participants

Formateurs, managers, et plus généralement toute personne qui souhaite comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel afin de développer sa propre Intelligence Emotionnelle.

## Prérequis

Aucun

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarque

Concept récent, bien que permettant de mieux comprendre des réalités de toujours, la notion " d'Intelligence Emotionnelle " est probablement appelée à révolutionner l'approche du management des compétences dans les entreprises et autres organisations professionnelles. De récentes enquêtes démontrent : le Quotient Intellectuel (Q.I) n'est pas la seule forme d'intelligence mesurable. Il existe une autre forme d'intelligence, non pas fixée une fois pour toutes, mais qui peut être développée au quotidien dans l'entreprise : l'Intelligence Emotionnelle (I.E.)

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

## Programme

# Développer son intelligence émotionnelle

2 jours - 14 heures

## Objectifs

Comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle et ce qu'elle représente en contexte professionnel, en particulier sur la réussite et la motivation de chacun

## Participants

**Formateurs, managers, et plus généralement toute personne qui souhaite comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel afin de développer sa propre Intelligence Emotionnelle.**

## Prérequis

Aucun

## Pédagogie

**Questionnaires et tests d'auto-évaluation, études de cas, exercices et mises en situations axées sur la problématique professionnelle des participants, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques de l'intervenant.**

## Profil de l'intervenant

**Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.**

## Moyens techniques

**Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.**

## Méthodes d'évaluation des acquis

**Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.**

## Programme

### Le concept d'Intelligence Emotionnelle : historique et présentation

**Historique des recherches et publications sur l'Intelligence Emotionnelle « Cerveau rationnel » et « cerveau émotionnel »**

**Applications et intérêts pratiques de l'Intelligence Emotionnelle en contexte professionnel**

**Présentation du questionnaire d'auto-évaluation du Quotient Emotionnel (Q.E.)**

**Q.E. versus Q.I.**

### Développer son intelligence émotionnelle

**Percevoir, analyser et exprimer ses propres émotions avec exactitude et pertinence en contexte professionnel**

**Analyser les émotions exprimées par ses interlocuteurs**

**Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives**

**Appréhender la résolution des problèmes et conflits en tenant compte des émotions des parties**

### Se motiver par une bonne utilisation de son intelligence émotionnelle

**Augmenter sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions**

**Affronter les situations difficiles en faisant face jusqu'à l'amélioration de la situation et l'obtention d'une solution**

**Savoir utiliser son environnement**

### L'Intelligence Emotionnelle pour mieux communiquer avec les autres

## Développer son intelligence émotionnelle



2 jours - 14 heures

Code formation : log-

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

**Gérer et développer ses talents de communicateur**

**Savoir accepter et faire des critiques efficaces**

**Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication**

**Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement**

**Exemple de personnalisation de cette formation**

**Possibilité de suivre cette formation au format coaching**

**1168**