



Développer son **intelligence émotionnelle** pour une meilleure **efficacité relationnelle**

Aujourd'hui, nous savons avec certitude que nos émotions, positives ou négatives, régissent nos comportements quotidiens. Or nos émotions, ne sont pas toujours identifiées, assumées et bien gérées, surtout dans le milieu professionnel et peuvent être à la source de nombreux conflits relationnels.

Développer son intelligence émotionnelle, c'est apprendre à mieux se comprendre, à mieux gérer ses émotions et celles des autres pour in fine, adopter une attitude et un comportement le plus adéquat possible face à une situation donnée.

En développant son intelligence émotionnelle, chaque collaborateur améliore considérablement son épanouissement et son efficacité professionnelle !

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective ;
- Maîtriser et utiliser ses émotions pour une meilleure performance et qualité relationnelle ;
- Insuffler une dynamique positive en capitalisant sur ses émotions positives ;
- Agir de manière adaptée face aux émotions de ses collaborateurs.

PROGRAMME

- Identifier les différentes composantes de l'intelligence émotionnelle ;
- Les dernières découvertes en neurosciences et psychologie positive ;
- Autodiagnostic de son quotient émotionnel ;
- Agir sur ses représentations mentales pour agir sur ses émotions ;
- Développer ses émotions positives et capitaliser dessus ;
- Apport des neurosciences en termes de gestion mentale des émotions ;
- Techniques de préparation mentale utilisées par les sportifs de haut niveau ;
- Toutes les autres techniques efficaces de gestion des émotions ;
- Détecter les émotions des autres par la communication verbale, para-verbale et non verbale ;
- Gérer et accompagner les émotions collectives.

DURÉE



2 jours

PUBLIC



Tout salarié,
manager, cadre,
dirigeant
ayant la responsabilité
d'une équipe

De 5 à 15 participants