

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle est désormais reconnue comme une compétence essentielle pour réussir et s'épanouir en entreprise. Cette formation, spécialement conçue pour les managers et les collaborateurs, propose une approche concrète et participative afin de mieux comprendre ses émotions, gagner en confiance, développer son écoute et améliorer ses relations au travail. À travers outils simples, exercices ludiques et mises en situation, chaque participant repart avec des solutions pratiques, immédiatement applicables dans sa vie professionnelle comme personnelle.

ELEVAE FORMATION



06.62.51.26.86



contact@elevae-formation.fr



www.elevae-formation.fr

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles, quel que soit son secteur d'activité.

DUREE

2 jours / 14 heures

PREREQUIS

aucun

METHODES PEDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Alternance des méthodes et outils pédagogiques pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Cette approche permet aux stagiaires de repartir avec des outils opérationnels directement utilisables.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre l'intelligence émotionnelle et son utilité au travail
- Mieux reconnaître et gérer ses émotions au quotidien
- Développer confiance, motivation et énergie positive
- Améliorer ses relations et son écoute
- Agir positivement et gérer les situations difficiles

CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre l'intelligence émotionnelle et ses enjeux professionnels

- Découvrir ce qu'est l'intelligence émotionnelle et pourquoi elle est essentielle dans la vie professionnelle.
- Repérer les principales compétences émotionnelles utiles pour soi et pour bien travailler avec les autres.
- Voir concrètement comment l'intelligence émotionnelle améliore la performance, la motivation et la qualité de vie au travail.

Mieux reconnaître et gérer ses émotions au quotidien

- Prendre conscience de ses propres émotions et savoir les identifier au fil de la journée.
- Adopter des techniques simples pour garder son calme, mieux gérer le stress ou la pression.
- Apprendre à ne pas se laisser submerger par ses émotions dans les situations difficiles.

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

CONTENU DE LA FORMATION

Développer confiance, motivation et énergie positive

- Savoir ce qui motive vraiment au travail et comment renforcer la confiance en soi.
- Trouver des façons d'utiliser ses émotions pour rester motivé(e), même en cas d'obstacles.
- Adopter des astuces pratiques pour se remotiver ou rebondir après un échec ou une période de doute.

Améliorer ses relations et son écoute

- S'ouvrir aux émotions des autres pour mieux communiquer et collaborer en équipe.
- Développer une écoute active et bienveillante au quotidien.
- Utiliser l'empathie pour désamorcer les difficultés relationnelles ou les malentendus.

Agir positivement et gérer les situations difficiles

- Favoriser un climat positif et contagieux dans son entourage professionnel.
- Donner ou recevoir des retours constructifs de façon sereine et motivante.
- Faire face plus facilement aux tensions, critiques ou conflits grâce à des outils concrets.

ELEVAE FORMATION



06.62.51.26.86



contact@elevae-formation.fr



www.elevae-formation.fr

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles, quel que soit son secteur d'activité.

DUREE

2 jours / 14 heures

PREREQUIS

aucun

METHODES PEDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Alternance des méthodes et outils pédagogiques pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Cette approche permet aux stagiaires de repartir avec des outils opérationnels directement utilisables.