

Développer son Intelligence Émotionnelle au Travail

Devenez un Leader Inspirant

Centre de Formation innovant Âme de Leader



Présentation de la Formation

Durée

1 journée (7 heures)

Modalité

Présentiel (possibilité en distanciel) Managers, RH, ou collaborateurs en quête d'équilibre relationnel et décisionnel.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique

Public : Managers, RH, ou collaborateurs en quête d'équilibre relationnel et décisionnel.

Objectifs Pédagogiques

Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle dans un cadre professionnel

Apprendre à identifier et accueillir ses émotions pour mieux gérer les situations de stress

Développer des compétences relationnelles basées sur l'écoute, l'empathie et la régulation émotionnelle

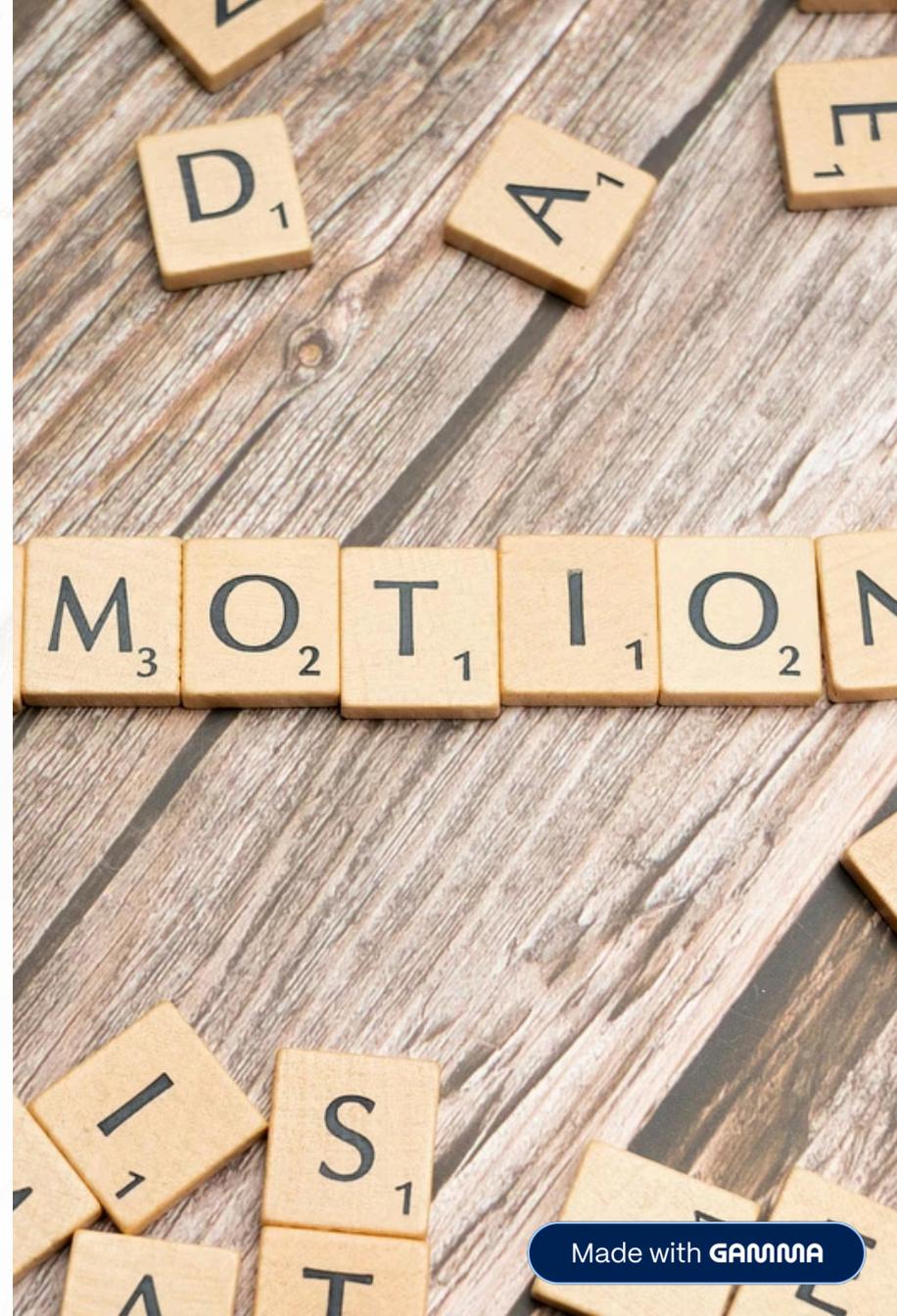
Renforcer sa posture professionnelle par une meilleure conscience de soi et des autres

Comprendre l'Intelligence Émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la capacité à :

- Reconnaître ses propres émotions et celles des autres
- Comprendre comment les émotions influencent nos comportements
- Utiliser cette conscience pour guider nos décisions
- Gérer nos réactions émotionnelles de façon constructive

Cette compétence est devenue essentielle dans l'environnement professionnel moderne.



Méthodes Pédagogiques

Approche Théorique

- Apports théoriques sur l'intelligence émotionnelle
- Auto-diagnostics personnalisés
- Outils d'intelligence émotionnelle

Approche Pratique

- Mises en situation concrètes
- Échanges en groupe
- Méthodologie active et participative
- Exercices d'application immédiate



Développer sa Conscience Émotionnelle

Identification

Reconnaître et nommer ses émotions avec précision

Régulation

Développer des stratégies pour gérer efficacement ses réactions

Compréhension

Analyser les déclencheurs et les patterns émotionnels

Application

Utiliser cette conscience pour améliorer ses interactions professionnelles

Compétences Relationnelles



Écoute Active

Développer une écoute attentive et sans jugement pour mieux comprendre les besoins et préoccupations des autres



Empathie

Cultiver la capacité à se mettre à la place de l'autre et à comprendre son point de vue émotionnel



Communication

Exprimer ses émotions et besoins de façon constructive tout en respectant ceux des autres



Gestion du Stress Professionnel

La formation vous permettra de :

- Identifier vos déclencheurs de stress personnels
- Reconnaître les signaux d'alerte émotionnels
- Développer des techniques de régulation adaptées
- Transformer les situations difficiles en opportunités d'apprentissage

📄 Les techniques apprises sont immédiatement applicables dans votre quotidien professionnel.

Modalités Pratiques

Évaluation

Évaluation continue tout au long de la journée :

- Mises en situation
- Quiz interactifs
- Exercice final de synthèse

Tarif

Sur devis, nous consulter

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Adaptation possible des modalités d'accueil sur demande préalable

Délai d'accès

Réponse sous 48h à toute demande



Contactez-nous

Âme de Leader

Centre innovant de formation professionnelle

240 impasse Jean Garcin,
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

SIRET : 514 021 898 00036 |
NDA : 93840513284

sylvie.clier@ame-de-leader.com

© Âme de Leader – Centre de formation dédié à la croissance personnelle et professionnelle. Tous droits réservés.