

SOFT SKILLS

Fiche 59. L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRIX** : nous consulter

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **POUR QUI ?** : Chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- ☐ DÉFINIR LA NOTION D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
- ☐ CONNAÎTRE ET SAVOIR ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS
- ☐ POUVOIR ANALYSER ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS*)

AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

PENDANT :

MODULE 1 : COMPRENDRE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Comprendre le processus émotionnel
- Identifier le rôle des émotions
- Connaître la définition et enjeux de l'intelligence émotionnelle



Activité : Autodiagnostic de ses compétences émotionnelles

MODULE 2 : CONNAÎTRE ET ACCUEILLIR SES PROPRES EMOTIONS

- Savoir accueillir ses émotions pour mieux les identifier
- Connaître les différentes émotions primaires et leurs déclinaisons
- Savoir reconnaître les signes émotionnels physiques et psychologiques
- Identifier l'impact des émotions sur le comportement et les perceptions



Activité : Vidéo débat autour des émotions

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>

MODULE 3 : EXPRIMER OU ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DE MANIÈRE ADAPTÉE ET CONSTRUCTIVE

- Savoir identifier les besoins cachés derrière les émotions
- connaître les principes clés pour s'exprimer avec authenticité
- Connaître les outils et méthodes clés de gestion émotionnelle
- Pouvoir accueillir les émotions des autres avec l'écoute active



Activité : Mise en situation d'écoute active

APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
 - Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
 - Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
 - Format également disponible en anglais
 - Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
 - Format adaptable en 100% distanciel et interactif
 - Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.

SOMMAIRE

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>