

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Développez vos compétences émotionnelles pour apprendre à mieux vivre votre quotidien professionnel

990,00 €HT

1188,00 €TTC

Obtenez -15% sur chaque participant supplémentaire à partir du 2ème participant

Durée: 12,5 heures

Prochaine session : 17-21 mai 2021 (Session garantie)

Autres sessions : 06-10 dec 2021

Modalité : Classe virtuelle

Niveau : Tout niveau

Présentation

Savoir gérer ses émotions qui régissent nos comportements et interagissent avec les autres, dont le stress fléau qui affecte en France autant les salariés cadres que non cadres, apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations professionnelles. Cette formation rythmée par des échanges, de la théorie, des méthodes et exercices pratiques, propose d'apprendre à développer ses compétences émotionnelles, ses relations aux autres, de comprendre le stress et d'apprendre à mieux gérer les émotions limitantes pour vivre plus sereinement son quotidien professionnel.

Objectifs

- Apprendre à évaluer ses émotions et à développer ses compétences émotionnelles,
- Apprendre à utiliser ses émotions pour mieux interagir avec ses collègues,
- Comprendre les mécanismes du stress (le bon et le mauvais), ses causes et ses conséquences,
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress,
- Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit,
- Connaître et s'approprier des méthodes de prévention et de gestion du stress.

Compétences acquises

- Meilleure compréhension, utilisation et gestion des émotions
- Meilleure maîtrise de soi, meilleure compréhension des autres
- Construire des relations de confiance

Pré-requis & Profil des participants

Il n'y a pas de pré-requis pour suivre cette formation.

Elle s'adresse à tous les salariés ayant des responsabilités d'encadrement, comme aux salariés non cadres qui souhaitent développer de nouvelles capacités comportementales (soft skills).

Programme

MODULE 1 : Développer ses compétences intra-personnelles / connaissance de soi (2h30)

1. Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

- Définition et caractéristiques, les manifestations des émotions, l'influence de nos émotions sur nos actions (avec exercice pratique)

2. De la prise de conscience à la maîtrise de ses émotions

- Identifier, reconnaître, accueillir, maîtriser ses émotions (avec exercice pratique).
- Autodiagnostic pour évaluer son coefficient émotionnel

MODULE 2 : Développer ses compétences interpersonnelles / relations aux autres (2h30)

3. Comment s'adapter aux modes de fonctionnement des autres ?

- Notion de responsabilité, matrice des couleurs

4. Comment développer sa bienveillance pour développer de meilleures relations avec les autres ?

- État d'esprit, écoute active, non jugement, non interprétation

MODULE 3 : Gagner confiance en soi (2h30)

5. Gagner confiance en soi pour mieux gérer ses émotions

- Travailler sur l'estime et l'affirmation de soi (méthodes, tips et exercices pratiques)

6. Les bases de la psychologie positive

- Développer les émotions positives pour cultiver la confiance en soi et mieux faire face aux situations problématiques

MODULE 4 : Comprendre et gérer le mauvais stress (2h30)

7. Comprendre le stress et ses mécanismes

- Origine, mécanismes, formes de stress, signaux, son influence sur nous et sur les autres.

8. Apprendre à gérer le stress

- Comment changer notre état d'esprit (mindset) envers le stress, bénéfiques.
- Conseils, tips, exercices pratiques de gestion du stress

MODULE 5 : Prévenir le stress pour mieux faire face aux changements professionnels (2h30)

9. Comment faire évoluer nos comportements limitants en actions constructives ?

- Identifier ses craintes, appréhensions, peurs ... apprendre à les gérer
- Conseils et bonnes pratiques à une prévention régulière du stress

10. Comment prévenir le stress dû aux conditions de travail actuelles ?

- Savoir lâcher prise
- Organisation et gestion du temps (exercices et outils pratiques)