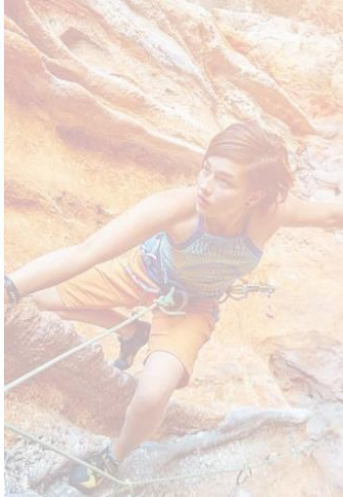




Leadership et sérénité professionnelle

L'intelligence Emotionnelle, alliée des managers et décideurs



L'intelligence émotionnelle est une véritable compétence managériale. Parce que l'intelligence émotionnelle nourrit la connaissance de soi, l'intelligence de la relation et de la prise de décision, elle est indissociable de l'objectif de performance individuelle et collaborative. A ce titre, elle optimise celle du collectif, de l'équipe, et de l'organisation.

Développer son intelligence émotionnelle, c'est apprendre à écouter et comprendre ses propres émotions et celles des autres ; c'est avoir la possibilité d'agir en conscience et non réagir à une situation, un contexte.

Cet apprentissage participe à la connaissance de soi et en corollaire une plus grande ouverture à l'autre ce qui facilite l'identification en autonomie de solutions amont à des situations sources de stress.

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est une émotion, son rôle, son expression et approfondir les 6 émotions principales dans le milieu professionnel et leur impact positif et négatif sur la performance
- Comprendre le processus émotionnel : des déclencheurs jusqu'à la manifestation des émotions
- Savoir utiliser les émotion et le processus émotionnel pour se ressourcer et anticiper les risques de stress et autres RPS chez soi et chez l'autre
- Savoir mettre en place des stratégies d'auto régulation pour optimiser sa performance en situation professionnelle

PRORAMME

S'initier et s'appropriier le monde des émotions

- Qu'est-ce qu'une émotion
- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
- Le processus émotionnel

Comprendre les émotions et établir un « diagnostic émotionnel »

- 6 principales émotions en milieu professionnel
- Mode d'expression des émotions
- Impact positif et négatif des émotions sur la performance

Développer son intelligence émotionnel

- Elaborer un diagnostic émotionnel
- Elaborer et déployer une tactique émotionnelle

Aller plus loin

- La déclinaison des émotions
- Communiquer sainement sur ses émotions
- Et le stress, le burn-out : quel lien avec les émotions ?
- Technique d'auto-programmation de son état émotionnel

Bâtir son plan d'actions sur 3 à 6 mois en situation professionnelle

- Identification de ses objectifs d'évolution du comportement en situation professionnelle
- Mise en application des concepts sur une période de 3 à 6 mois
- Suivi et accompagnement en séance individuelle

PROCESSUS PEDAGOGIQUE

Le processus d'apprentissage alterne :

- Apports théoriques,
- Apprentissage expérientiel,
- Feedback et partage collectif.

Ce processus facilite l'exploration du monde émotionnel. Il aide à la prise de conscience et participe à l'évolution des comportements.

LIVRABLE et SUIVI

Le **livret pédagogique** aide à bâtir un plan d'actions à 3 et 6 mois pour développer son intelligence émotionnelle en situation professionnelle. Il incite à s'engager et poursuivre la mise en application des apprentissages en situation professionnelle pour ancrer l'évolution du comportement.

Le **suivi individualisé** est un espace d'échange et de réflexion destiné à renforcer la compréhension, l'appropriation des concepts et ancrer l'évolution du comportement en contexte professionnel.

DISPOSITIF D'EVALUATION DE LA FORMATION

- Questionnaire individuel à chaud
- Echange collectif à chaud
- Questionnaire
- Accompagnement et suivi sur 6 mois
- Evaluation du NPS, questionnaire à froid

TARIFS et DUREE

Durée : 2 jours - 14h - **Format** : en présentiel ou distanciel

Suivi : 6h de suivi et d'accompagnement individuel étalées sur 6 mois au terme de la formation et en fonction des besoins du participant – **Format** : en distanciel

Tarif* entreprise ou financement OPCO : 1790€

Tarif* professions libérales ou entreprise jusqu'à 5 salariés : 1490€

Tarifs* particuliers : 1050€

*Tarif TTC, par participant, hors repas et hébergement.



PUBLIC CONCERNE et PREREQUIS

Toute personne voulant développer sa connaissance de soi, sa performance professionnelle et réduire son stress en développant sa compréhension du processus émotionnel.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 6 participants par session.

PREREQUIS

Avoir passé le test de performance QE PRO - Quotient Emotionnel en contexte Professionnel - et être investi dans une démarche participative.

ACCES

Les participants sont informés au plus tard une semaine avant le début de la formation des modalités d'accès.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil les plus adaptées et organiser au mieux leur accueil.

Contact référent handicap : Marie-Jeanne Gouraud :

Mail : marie-jeanne.gouraud@progrescime.fr

Mob. : +33 6 77 12 81 57

PROCHAINES SESSIONS

Session	Format	Date ½ J1	Date ½ J2	Date ½ J3	Date ½ J4	Date J1	Date J2
IE-22-1	4 ½ journées	24/02/2022	25/02/2022	10/03/2022	11/02/2022		
IE-22-2	2 journées					3/03/2022	16/03/2022
IE-22-3	2 journées					22/03/2022	6/04/2022
IE-22-4	4 ½ journées	30/03/2022	31/03/2022	14/04/2022	15/04/2022		
IE-22-5	2 journées					18/05/2022	01/06/2022

Format : En présentiel ou distanciel, en fonction du contexte sanitaire.

Les **sessions de suivi individuel** sont fixées lors de la première journée de formation.

Horaires : - En ½ journée : 9h30/13h00

- En journée : 9h30/13h00 – 14h00/17h30

Dates à confirmer en fonction du nombre d'inscrits par session.

FORMATEUR

Coach professionnel certifié ACC et habilité bilan QE PRO® - Quotient Emotionnel Professionnel



QEPRO
Test d'intelligence émotionnelle
pour managers et dirigeants d'entreprise



Baginotch
& Clark

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Vous souhaitez obtenir un complément d'informations concernant les aspects pédagogiques de la formation ou les aspects administratifs et logistiques de la formation ? Vous pouvez joindre :

Marie-Jeanne Gouraud : Responsable pédagogique et gérante de PROGRESKIME

Mail : marie-jeanne.gouraud@progreskime.fr

Mob. : +33 6 77 12 81 57