



NRCONSEIL

## Développer et utiliser son intelligence émotionnelle au travail pour être plus efficace

Cette formation vous permet d'acquérir les fondamentaux :

- Enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils pour faire, penser et ressentir autrement
- Donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer.

### Durée :

2 jours en formation, soit 14 heures

### Dates :

A définir

### Lieu :

En centre ou site client

### Horaires :

9h00 – 12h00  
13h00 – 17h00

### Rythme continu

### Animation :

Neda Radonic titulaire d'un Master 2  
Psychologue du travail  
Certifiée MBTI  
Expérience de 15 ans dans le domaine RH

### Tarif Intra:

2800 Euros HT

### Tarif Inter:

580 Euros HT

### ✦ Formation en présentiel

### ✦ Objectifs

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

### ✦ Public concerné et pré-requis

- Toute personne qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.
- Pré-requis : Aucun.

### ✦ Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

La pédagogie est interactive, fondée sur des jeux de rôles, exercices d'entraînements ayant pour objectif la prise de conscience de ses modes de fonctionnement, de ses comportements, de ses évolutions.

- **Les moyens pédagogiques** : exposés théoriques remis aux stagiaires, aide-mémoire, un résumé des bonnes pratiques, études de cas concrets, jeux de rôle, film vidéo, bibliographie.
- **Les moyens techniques** : salle équipée de vidéo-projecteur, ordinateur, caméscope, imprimante, paperboard.
- La formation sera assurée par Neda RADONIC, Psychologue du travail et formatrice depuis 15 ans.

### ✦ Moyens de suivi de l'exécution de l'action

Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

### ✦ Moyen d'appréciation des résultats

- Questionnaire oral ou écrit, QCM, Quizz, questions ouvertes, schémas réalisés par les stagiaires, synthèse écrite, mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- Attestation de fin de formation individuelle.

## JOUR 1

### CONNAITRE ET EXPLOITER LE MECANISME DE NOS EMOTIONS

- ✦ Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
- ✦ Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.
- ✦ Observer les localisations physiologiques de ses émotions ?
- ✦ Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles.
- ✦ Passer de la réaction à la réactivité : le process de l'intelligence émotionnelle.

Exercice : Mieux se connaître émotionnellement.

Identifier vos déclencheurs pour anticiper et comprendre vos réactions

### DEVELOPPER SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE

- ✦ Sentir, explorer ses émotions.
- ✦ Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- ✦ Comprendre l'impact positif des émotions gérées.

### GERER SES EMOTIONS

- ✦ Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- ✦ Dépasser ses peurs irrationnelles.
- ✦ Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- ✦ Gérer ses émotions d'arrière-plan.

Cas pratique : Atelier écoute de soi

Mises en situations, visualisation guidées, vidéos, quizz.

## JOUR 2

### COMPRENDRE LES EMOTIONS DE SES COLLABORATEURS

- ✦ Percevoir des émotions camouflées : une émotion peut en cacher une autre.
- ✦ Détecter la dimension cachée d'une demande : les besoins qui régissent les émotions.

Cas pratique :

Identifier les besoins de vos collaborateurs lors des problématiques

### L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU SEIN DE L'EQUIPE

- ✦ Adopter une communication plus intelligente émotionnellement.
- ✦ Apprendre à gérer les conflits de façon émotionnellement positive.
- ✦ Pratiquer l'écoute émotionnelle en équipe.
- ✦ Créer cohésion, dynamisme et synergie émotionnelle dans une relation d'équipe.

Cas pratique :

Elaborer ensemble les bonnes pratiques pour fluidifier vos relations

### REAGIR SEREINEMENT ET EFFICACEMENT FACE AUX SITUATIONS STRESSANTES, AUX CONFLITS

- ✦ Agir pour ne plus subir : apprendre à être maître de soi.
- ✦ Détecter, anticiper, prévenir et désamorcer les conflits.
- ✦ S'entraîner à la respiration en conscience.

Cas pratique : bilan personnalisé

Formaliser un plan de progression personnalisé.