



NRCONSEIL

Développer son intelligence émotionnelle au travail pour gagner en efficacité

MAJ Janvier 2022

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 Coach
Expérience de 15 ans
dans le domaine de la
formation en
développement
personnel

Tarif Intra:

2800 Euros HT

Tarif Inter:

580 Euros HT

Modalités d'accès :

Inscription par mail :
contact@nr-conseil.fr

Délai d'accès :

Possibilité
d'inscription jusqu'à 3
jour avant le
démarrage de l'action.

♦ Formation en présentiel ; accessible aux personnes handicapées.**♦ Objectifs**

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer efficacement 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.
- Certificat de réalisation de la 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.

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.

☑ **Exercice: Identifier les besoins de vos collaborateurs lors des problématiques/conflits.**

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.

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 : Atelier écoute de soi

Mises en situations, visualisation guidées, vidéos, quizz.

Cas pratique : bilan personnalisé

Formaliser un plan de progression personnalisé.