



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.
- Positionnement des stagiaires à l'entrée et en fin de formation.
- Certificat de réalisation de la formation individuelle.

◆ Déroulement de la Formation

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.

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 : bilan personnalisé

Formaliser un plan de progression personnalisé.