

PLAN DE FORMATION

Développer son intelligence émotionnelle pour être plus performant dans son entreprise

Cette formation entre dans la catégorie visée par l'article L 6313 – 1 du Code du Travail : acquisition, entretien ou perfectionnement des connaissances.

PUBLIC :

Tout travailleur autonome souhaitant gagner en efficacité en développant son intelligence émotionnelle.

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre ses émotions et le message qu'elles portent.
- Tenir compte de ses émotions et de celles de ses collaborateurs dans le cadre de son travail.
- Mettre en place un plan personnalisé pour gagner en maîtrise de soi.
- Mieux gérer ses relations aux autres.

PROGRAMME:

JOUR 1

Introduction :

- ✓ Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- ✓ Quel est son impact sur les performances professionnelles ?

Autodiagnostic : Evaluation de son quotient émotionnel.

1. Développer la conscience de soi :

- ✓ Définition d'une émotion.
- ✓ Différence entre émotion et sentiment.
- ✓ Apprendre un vocabulaire propice à l'expression claire de ses émotions.
- ✓ Apprendre à reconnaître ses émotions et leurs effets.
- ✓ Reconnaître ses déclencheurs émotionnels : apprendre à reconnaître ses limites.
- ✓ Savoir déchiffrer ses émotions : faire le lien entre émotion et besoin.

Mise en situation : reconnaître ses déclencheurs grâce à des situations émotionnelles difficiles vécues par le stagiaire.

2. Développer la maîtrise de soi :

- ✓ Apprendre à prendre du recul face à une situation difficile.
- ✓ S'inspirer de nos émotions pour connaître la marche à suivre et apporter une réponse constructive.
- ✓ Comprendre comment notre cerveau réagit à nos déclencheurs.
- ✓ Savoir revenir au calme lorsque ces derniers sont activés.
- ✓ Faire preuve de souplesse devant les changements dans notre entreprise.

Mise en place d'un plan personnalisé à mettre en place lorsque les déclencheurs sont activés, pour mettre en place des actions adaptées à une issue positive.

JOUR 2 :

Retour sur les actions mises en place depuis la journée 1. Réajustement individuel si nécessaire.

3. Développer sa conscience sociale :

- ✓ Sortir de sa bulle et être attentif aux autres.
- ✓ Reconnaître leurs émotions.
- ✓ Apprendre à questionner l'autre, lui partager son ressenti.

Mise en situation : reconnaître les émotions de personnes sur différents supports (images, vidéos)

4. Gérer ses relations de manière optimale :

- ✓ Diminuer l'impact de l'affect dans les relations de travail.
- ✓ Mettre nos croyances de côté pour optimiser nos relations.
- ✓ Laisser de la place à l'autre, en respectant ses propres limites : savoir poser ces dernières avec tact.

Etude de cas vécu par le stagiaire : formulation d'une critique auprès d'un collaborateur/ écoute d'une critique.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

- QCM à la fin de chaque journée.
- Questions orales ouvertes tout au long du process.
- Mise en situation : jeux de rôle et cas pratiques.
- Evaluation de la formation à l'issue des 2 journées.
- Remise d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS :

Participant :

La durée du stage est de 2 jours, soit 14 heures.

La formation se déroule à la tribu Coworking, 10 rue du Docteur Leroy 72 000 LE MANS.

Les dates de formation sont les 4 et 14 juin 2018 ou 17 septembre et 1^{er} octobre 2018.

Le coût de la formation pour les 2 jours est de 650 Euros Hors Taxes.

La formation est dispensée par Nathalie MARTIN.

AUTONOMIA est un centre de formation exonéré de TVA selon l'article 261-4-4 du CGI.