

Développer son intelligence émotionnelle

Objectifs

À l'issue de ces 7h, vous aurez :

- **SAVOIR**
 - o Découverte des 5 composantes de l'Intelligence émotionnelle
- **SAVOIR FAIRE**
 - o Pratiqué des premiers outils permettant de vous affirmer en situations pratiques
- **SAVOIR-ETRE**
 - o Pris du recul sur vos profils et effectué un premier diagnostic de vos
 - Talents
 - Points d'efforts
 - Leviers émotionnels et relationnels

Programme

De quoi parlons-nous ?

- + Historique et composantes de l'Intelligence Emotionnelle"

Prendre conscience de moi, de mes aptitudes sociales comme de mes leviers motivationnels

- + "Estime/confiance/affirmation"
- + "4 carburants d'Estime de Soi"
- + "Tiers privilégiés et bilan doute-confiance"

Développer mes aptitudes sociales en faisant montre de maîtrise et d'empathie

- + "Savoir refuser une sollicitation non légitime"
- + "Faire une demande difficile à un tiers"
- + "Adopter les meilleures pratiques d'affirmation"

Atterrir et m'engager

Modalités pédagogiques

- Apports du formateur
- Klaxoon
- Mises en situation (filmées)
- Productions individuelles et/ou en sous-groupes
- Études de cas pratiques
- Tests/Jeux
- Amont et Aval

Evaluation des acquis

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis

Référence : DAS1-315-FP1	Présentiel ou Distanciel
Durée horaire : 7h	Public : Tout public
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif inter-entreprise : 300€ Nous contacter pour un tarif intra-entreprise	Accessibilité : Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée

Vous êtes intéressés par cette formation ?

Contactez-nous sur contact@manegere.fr ou au 01 41 09 88 98