

# 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

<b>Référence :</b> DAS1-315-FP1	<b>Présentiel ou Distanciel</b>
<b>Durée horaire :</b> 7h	<b>Public :</b> Tout public
<b>Niveau :</b> Fondamentaux	<b>Prérequis :</b> Aucun
<b>Tarif inter-entreprise :</b> 300€ Nous contacter pour un tarif intra-entreprise	<b>Accessibilité :</b> 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](mailto:contact@manegere.fr) ou au 01 41 09 88 98**