

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Développer son intelligence émotionnelle permet à la fois de mieux comprendre et gérer ses propres émotions mais également de déceler et d'identifier celles d'autrui. Cette compétence transversale est un atout majeur pour optimiser la qualité de ses échanges professionnels.

■ Objectifs de la formation :

Définir l'intelligence émotionnelle
Permettre de mesurer son quotient émotionnel afin de mieux cerner son propre fonctionnement
Démontrer les enjeux de la gestion de ses émotions
Identifier les émotions d'autrui et les prendre en compte pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Montpellier (34) / Nîmes (30)

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Formation action, Méthode active et participative ; Ludopédagogie ; Fiches pratiques et apports théoriques

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

Matin (9h – 12h30) :

I. Comprendre l'intelligence émotionnelle et mieux se connaître par rapport aux émotions

ATELIER PRATIQUE :

Mesurer son quotient émotionnel
Comprendre le fonctionnement des émotions
Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes
Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle
Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets

Après-midi (13h30 – 17h) :

II. Mieux identifier les émotions d'autrui pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels

ATELIER PRATIQUE :

Apprendre à se décentrer
Différencier ses émotions et celles des autres
Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui
Prendre en compte ses émotions et celles d'autrui dans sa communication professionnelle
Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle

■ **Modalités d'évaluation :**

A la fin de chaque journée, un questionnaire à choix multiple individuel permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences ainsi que les mini jeux de rôles et mises en application réalisées tout au long de la journée.

■ **Intervenant :**

Coralie Chaillol et/ou Cécile Devalland, Psychologue du travail – Dirigeantes associées – SARL EMOTIONS

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : formation@oriffplr.com

