UPSKILL

UPSKILL Maîtriser l'Intelligence Émotionnelle au Travail

Aucune description

Niveau: Fondamentaux

Prix: à partir de 150 000,00 Ar HT

Durée: 2 jours | 16 heures

Place: 5 à 15 personnes

Sessions

Objectifs de cette formation

- Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle
- Développer la gestion émotionnelle
- Renforcer les compétences interpersonnelles
- Promouvoir le leadership émotionnel
- Créer un environnement de travail positif

Programmes de cette formation

• - Introduction à l'Intelligence Émotionnelle

Définition et concepts clés de l'intelligence émotionnelle.

Comprendre le rôle des émotions dans les interactions professionnelles.

Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman.

- - Développer la Conscience de Soi
 - 1. Techniques pour identifier ses émotions et leurs déclencheurs.
 - 2. Exercices pratiques de réflexion et d'introspection.
 - 3. Analyser l'impact de ses émotions sur son comportement au travail.
- - Gestion des Émotions

Stratégies pour gérer le stress et les émotions négatives.

Pratiques de relaxation et de mindfulness.

Études de cas : gestion des conflits émotionnels en entreprise.

• - Renforcer l'Empathie et les Compétences Interpersonnelles

Développer l'écoute active et la compréhension des besoins des autres.

Techniques pour gérer des conversations difficiles avec calme et empathie.

Jeux de rôle : améliorer les interactions au sein des équipes.

- - Intelligence Émotionnelle et Leadership
 - 1. Appliquer l'intelligence émotionnelle pour motiver et inspirer les collaborateurs.
 - 2. Prendre des décisions équilibrées en intégrant l'aspect émotionnel.
 - 3. Études de cas : leadership émotionnel dans des contextes complexes.



- - Création d'un Environnement Positif
 - 1. Identifier les obstacles à un climat de travail harmonieux.
 - 2. Techniques pour favoriser la collaboration et la cohésion d'équipe.
 - $3. \ \ Plans \ d'action pour instaurer un environnement {\'e}motionnellement intelligent.$