

Logo entreprise

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 émotionnellement intelligent.