

GÉRER SES ÉMOTIONS

Intelligence
Emotionnelle



**Format
Express**

Durée :
2 heures

Tarif :
650,00 €
HT

Lieu :
A distance

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (formation à distance)

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 2 types d'évaluations :

- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- La formatrice valide les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de la session.

Un certificat de réalisation est remis à la fin de la formation.

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

GÉRER SES ÉMOTIONS

Intelligence
Emotionnelle

OBJECTIFS



- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Connaître les émotions et leurs impacts
- S'appropriier ses émotions et développer son ouverture émotionnelle.
- Identifier ses pistes de progression et appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

Public cible : Tout collaborateur qui souhaite comprendre le mécanisme des émotions et bien utiliser son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité et développer des relations harmonieuses dans le cadre professionnel.

Programme

→ Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle

- Découvrir le rôle des émotions dans le fonctionnement humain
- Apprendre à reconnaître et se connecter à ses émotions
- Savoir identifier ses réponses émotionnelles fonctionnelles et dysfonctionnelles

Expérientiel

Exercices de partage des émotions

Exercice d'introspection : le diagnostic émotionnel en situations spécifiques

→ Mobiliser les ressources de l'intelligence émotionnelle

- Repérer les différentes émotions et leurs messages
- Distinguer l'émotion de sa manifestation : les différents mécanismes émotionnels parasites
- Apprendre à nommer les émotions et les exprimer

Expérientiel

Mises en situation et jeux de rôles

Mise en action : Elaboration d'un plan d'action pour une situation spécifique.

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage.