

Développer son intelligence émotionnelle

DESCRIPTION :

Les émotions jouent un rôle prédominant dans notre mode de fonctionnement et notre façon d'interagir avec les autres. Elles sont omniprésentes, personne n'en est exempt et pourtant, elles sont vues comme des freins, voire des faiblesses alors qu'il est possible d'en faire des alliées. Cette formation a pour vocation de donner à chacun des outils opérationnels dans le quotidien. Elle permet de mieux comprendre certaines difficultés relationnelles pour mieux y faire face. Elle permet également de favoriser un bien être dans l'entreprise en améliorant les relations, la communication et la compréhension de soi et des autres. Une occasion d'utiliser une autre partie de notre potentiel encore méconnu. Elle offre par ailleurs un outil de connaissance de soi permettant de mettre en évidence les points à développer en mettant en place des axes de cheminement.

DURÉE : 2 Jours - 14h. + option 1/2 journée débriefing

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Développer sa conscience de soi et sa maîtrise de soi
- Développer sa conscience sociale et sa gestion des relations
- Réguler et exprimer ses émotions de manière efficace et appropriée

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des freins.
- Passation d'un test en option : individuel ou 360°.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle, mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique et d'un rapport personnel complet pour les stagiaires ayant passé le test

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.

Ackware
Centre de formation
Informatique - Développement Personnel - Santé



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Développer son intelligence émotionnelle

Découvrir les champs d'application de l'intelligence émotionnelle

- L'intelligence émotionnelle dans les neurosciences
- Intérêts personnels v/s intérêts professionnels
- Utiliser ou ne pas utiliser son Intelligence émotionnelle ?
- Point sur les connaissances à ce sujet, auto évaluation,
- Comprendre les émotions
- Comprendre le processus des émotions
- Comprendre le rôle et la place des émotions dans son quotidien
- Emotions ennemies ou amies ?

Découvrir la notion d'intelligence émotionnelle

- Découvrir les 4 domaines où l'I.E. est nécessaire
- Auto évaluation de chaque dimension
- Découvrir sa propre I.E. , les forces et axes de performance

Se doter d'outils pour développer son I.E.

- Faire un bilan de ses points de perfectionnement
- Mettre en place une stratégie orientée solutions
- Mettre son I.E. au service de ses relations en développant une forme d'excellence relationnelle
- Mettre son I.E. au service de son épanouissement personnel et professionnel

La demi-journée optionnelle : - Développement Personnel - Santé

- Elle est utilisée pour les stagiaires ayant réalisé un test évaluant leur I.E.
- Un débriefing personnalisé est réalisé lors de la restitution du rapport
- Construction d'un plan stratégique d'objectifs et d'actions de changement sur la base des résultats du rapport et des souhaits du stagiaire.
- Echanges et débriefing collectif
- NB : 2 tests sont possibles :
 - un test IE simple réalisé par le stagiaire
 - un test « 360° » réalisé par le stagiaire et son entourage, professionnel ou personnel. Ce rapport met en évidence et enrichit la façon dont le stagiaire est perçu par les personnes avec qui il interagit régulièrement, sur la base de leurs observations. Il s'agit là d'un précieux feedback. L'anonymat est totalement respecté et permet une restitution orientée solutions. Ce « 360° » est particulièrement intéressant pour les dirigeants, managers et chefs d'équipe.