

Formation Développer votre Intelligence Emotionnelle



Objectifs

- Comprendre le rôle des émotions
- Développer sa conscience émotionnelle et relationnelle
- Réguler ses émotions avec des techniques cognitives, corporelles et d'imagerie mentale (visualisation)
- Appliquer les techniques aux situations de la vie professionnelle (communication, prise de parole en public, réunion, concentration, apprentissage, prise de décision)
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel avec un plan d'action individualisé.

Programme de la formation :

Avant la formation : tests du profils D.I.S.C. & du Q.E. (selon les profils de Davidson ou PEC)

- Définir l'intelligence émotionnelle et les bénéfices associés, connaître son quotient émotionnel ;
- Comprendre le fonctionnement et le rôle des émotions ;
- Prendre conscience des conséquences dans la vie professionnelle d'une gestion inefficace de ses émotions ;
- Comprendre les interactions entre les émotions, la perception, le comportement et les relations ;
- Développer sa conscience émotionnelle ;

- Gérer les émotions avec des techniques cognitives ;
- Gérer les émotions avec des techniques corporelles ;
- Gérer les émotions avec des techniques de visualisation ;

- Comprendre les émotions avec le fonctionnement du cerveau (avec les profils de R. Davidson) ;

- Comprendre les différents profils de personnalités avec l'outil D.I.S.C. ;
- Faire le lien entre les personnalités, les émotions et les préférences comportementales.
- Améliorer son agilité relationnelle et sa flexibilité cognitive.
- Appliquer les techniques aux situations stressantes de la vie quotidienne et professionnelle (communication, prise de parole en public, réunion, prise de décision...).

- *En fin de formation* : Intégrer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel avec un plan d'action individualisé.



Formation Développer votre Intelligence Emotionnelle



Bénéfices

Cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle et de renforcer votre confiance en vous.

Elle vous permettra de mieux comprendre vos émotions et celle des autres, et d'être plus efficace dans les différentes situations professionnelles grâce à des outils et méthodes simples.

Vous serez capable de mettre en place une réponse comportementale adéquate et constructive grâce à une plus grande flexibilité cognitive.



Prérequis

Aucun



Public

Salariés, cadres, managers souhaitant développer leur intelligence émotionnelle.



Durée

En présentiel : entre 4 et 10 participants

Durée : 3 jours consécutifs (21 heures)

Une expérience immersive

En distanciel (classe virtuelle) : entre 4 et 8 participants

Durée : 8 ateliers de 3 heures (24 heures)

Un format sous forme d'ateliers de 3h, facile à intégrer dans votre agenda



Tarifs

Tarifs 2025 :

Session inter-entreprise : 1 200 HT € par personne (1440 TTC)

Session intra-entreprise : Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé.



Dates

Dates : nous contacter

Lieu

Lieu de formation :

La Maison du Rugby, 150 allée du Pré de l'Eau, 38 330 Montbonnot Saint-Martin (près de Grenoble).

Parking voiture gratuit. Arrêt de bus à 100 mètres.

Autre lieu selon vos besoins : nous contacter.

