

OFFRE DE FORMATION

DUREE : 2 demi-journées 6h

POUR QUI ?

Directeurs, managers et toutes les fonctions à responsabilités fonctions support qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

Questionnaire sur l'intelligence émotionnelle

PRIX DE LA FORMATION :

540,00 H.T.

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

Cette formation est réalisée dans les locaux de l'entreprise

CONTACT :

contact@db-coaching.fr

06.52.04.83.86

Intitulé : l'intelligence émotionnelle au service de la gestion c

Intervenant : BAUW DOMINIQUE

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS GENERAUX

Evaluer son intelligence émotionnelle, mettre en place un plan de développement personnalisé sur les compétences émotionnelles

MODALITES PEDAGOGIQUES

Startrust : outil qui mesure la confiance en tant que compétence comportementale

PROGRAMME

Module 1 : Définition de l'intelligence émotionnelle
Introduction
Qu'est-ce qu'une émotion ?
Les différents types d'émotion : les reconnaître
Comprendre les mécanismes qui sous-entendent les émotions dans le cerveau
Module 2 : comment utiliser les émotions
Se servir des émotions dans le quotidien
Utiliser des outils pour gérer les émotions au quotidien
Développer l'empathie, l'écoute et le feedback
Module 3 : Les émotions et le stress
Satisfaire ses besoins psychologiques pour mieux maîtriser son stress
Module 4 : mise en situation et solutions personnelles

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes