

Mieux utiliser mon potentiel émotionnel

Vos émotions, un allié ou un ennemi ?

Vous connaissez certainement votre QI, mais qu'en est-il de votre QE ? Le Quotient Emotionnel mesure votre intelligence émotionnelle, une notion inventée par le psychologue Daniel Goleman aux Etats-Unis à partir des dernières découvertes en psychologie et neurobiologie. Selon Goleman, qui a mesuré la réussite professionnelle sur plusieurs années de diplômés d'Harvard, notre QI, nos qualifications ou notre compétence technique sont, certes, importants, mais c'est notre intelligence émotionnelle qui fait toute la différence ! Ce programme de formation va vous révéler le rôle que jouent les émotions dans votre perception du monde, dans vos relations personnelles et professionnelles, et in fine, dans votre performance au travail. Il va vous faire prendre conscience que loin de vous gêner ou de vous handicaper, vos émotions peuvent vous aider – à condition d'être écoutées, comprises et maîtrisées. En développant votre potentiel émotionnel, vous diminuerez considérablement votre stress, vous développerez vos capacités d'écoute et d'adaptation, vous augmenterez votre flexibilité et votre capacité à changer.

Cette formation s'adresse à :

- des non cadres
- des assistant(e)s
- des membres d'équipe

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- prendre conscience du rôle et de l'importance de vos émotions
- utiliser des techniques pratiques pour gérer vos émotions
- utiliser vos émotions pour mieux aborder les processus de changement
- utiliser vos émotions pour développer des relations positives avec autrui et sortir des situations conflictuelles

Les bénéfices de cette formation pour vous et votre entreprise :

- créer des relations professionnelles positives et durables
- réduire le stress et les sentiments négatifs associés
- une meilleure compréhension de vous-même et d'autrui favorisant des rapports fructueux

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

1 Analyser et gérer ses émotions

- Comprendre le fonctionnement de ses émotions et leur rôle dans son comportement
- Gérer positivement les émotions grâce à des outils et des techniques efficaces

2 Comprendre le stress et définir votre niveau de stress personnel

- Comprendre d'où vient le stress et le rôle du stress positif et du stress négatif
- Analyser son propre niveau de stress et ses causes

3 Maîtriser ses émotions dans des situations tendues

- Comprendre le processus psychologique du changement et le rôle des émotions dans le changement
- Gérer ses émotions dans le changement et à les utiliser positivement
- Détecter, dans les situations de communication interpersonnelle, comment se forment les jugements et les opinions ainsi que les émotions associées
- Prendre conscience de son rôle dans les scénarios de conflit et apprendre à dépasser les réponses strictement émotionnelles.



Méthode pédagogique Mentored Action Learning®

- Mise en situation réelle à travers une mission à réaliser pendant la formation
- Préparation de la mission et retour d'expérience encadré par un formateur certifié
- Outils et contenus en ligne CrossKnowledge, développés avec les meilleurs experts mondiaux du management et utilisés dans les plus grandes business schools
- Mesure de l'évolution de la compétence acquise en situation

DURÉE 20 HEURES SUR 3 MOIS