l'intelligence émotionnelle



D'un point de vue linguistique, le mot émotion vient du verbe émouvoir qui signifie « mettre en mouvement ». C'est pourquoi nous disons parfois « ça remue à l'intérieur » lorsque nous sommes émus. Une émotion a d'abord une manifestation interne puis génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité.

Les émotions tiennent une place importante dans le monde du travail. Personne ne laisse son affectivité à la porte de son entreprise avant de pénétrer dans son bureau ou de rencontrer ses collaborateurs ou collègues.

La reconnaissance de ses propres émotions mène à des comportements plus efficaces pour résoudre les préoccupations issues de la vie professionnelle. De plus une expression fructueuse des émotions permet une communication plus riche avec les autres et une recherche d'options nouvelles dans une situation donnée.

OBJECTIFS

- Développer sa compétence émotionnelle
- Prendre conscience de l'impact des émotions sur son environnement
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations délicates
- Accompagner à gérer les émotions individuelles et collectives

PROGRAMME

Qu'est-ce qu'une émotion ?
Une émotion est différente d'une sensation et du sentiment.

Les six émotions fondamentales : Paul Ekman a identifié six émotions fondamentales :
la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise et la joie.
Ces émotions se retrouvent dans toutes les cultures, quelque soient la race, la langue, la religion ou les coutumes.

Les émotions primaires et les émotions secondaires et sociales : les émotions primaires sont comme une matière première, à partir de laquelle on peut fabriquer toutes les autres émotions, la peur engendre la timidité ou la jalousie, etc…

Développer sa compétence émotionnelle
Prendre conscience de ses émotions.
Comprendre et accepter ses réactions émotionnelles.
Gérer les situations délicates : conflit interne, pression extérieure.

Se servir de ses émotions
Exprimer ses émotions : La méthode des 4 « je ».
Anticiper ses émotions.
Remplacer ses émotions.
Mettre en place une démarche personnelle de gestion émotionnelle.

Gérer les émotions individuelles et collectives
Repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs ou de ses collègues.
S'entraîner à gérer les situations difficiles : évaluation, feed-back, refus…
Découvrir le comportement adapté.

PUBLIC

Tout public

PEDAGOGIE

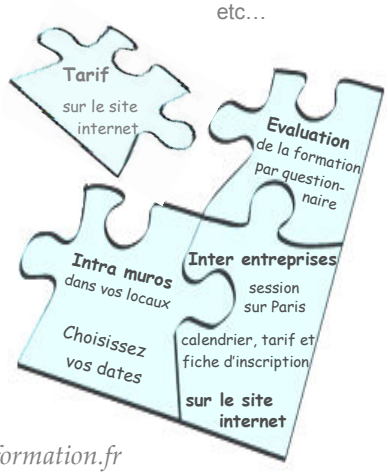
Exercices pratiques individuels ou collectifs. Echanges entre professionnels.

Jeux dans une dynamique d'épanouissement, de plaisir et de sérieux professionnel.

Utilisation de diverses méthodes de dynamique de groupe

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©