

Les émotions tiennent une place importante dans notre mode de fonctionnement, notamment dans nos actions et réactions. Au cours de ce stage, vous découvrirez **vos forces et axes de progrès en intelligence émotionnelle**. Vous développerez, parmi **les 24 compétences émotionnelles**, celles qui vous semblent les plus pertinentes pour **votre quotidien professionnel**.

## ➤ OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser les principes clés de l'intelligence émotionnelle
- ✓ Développer ses compétences émotionnelles en fonction des situations
- ✓ Utiliser l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

## ➤ CONTENU

### Le principe de l'intelligence émotionnelle (EQ)

- Le processus émotionnel
- Les émotions et notre cerveau
- Les principales émotions
- L'impact des émotions sur notre performance

### Le modèle EQ-Intelligence Emotionnelle

- Les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle (EQ)
- Les compétences émotionnelles liées à chaque dimension
- Techniques pour développer chaque dimension EQ

### Développer son profil EQ

- Caractéristiques clés de votre profil EQ
- Les dimensions à développer en fonction de vos objectifs
- Les compétences à mobiliser

### Lien entre EQ et comportement

- Les principaux profils de comportement (méthode DISC)
- Les caractéristiques de chaque profil
- L'impact de l'EQ sur votre profil de comportement DISC

### Application dans le quotidien

Chaque participant

- Travaille à partir de ses spécificités EQ et DISC
- Identifie ses ressources et axes de progrès
- Personnalise les apports en fonction de ses objectifs
- **Partage son retour d'expériences 1 mois plus tard en visioconférence**

## ➤ PÉDAGOGIE

- ✓ Réflexion en groupes et en individuel
- ✓ Jeux de rôles, mises en situation sur des cas concrets liés à l'activité des participants

## ➤ PUBLIC

- ✓ Tout professionnel souhaitant développer sa maîtrise de l'intelligence émotionnelle en fonction des situations professionnelles

## ➤ DURÉE ET PRIX

- ✓ 2 jours soit 14 heures
- ✓ 550€ HT/jour
- ✓ **Inclus votre profil individuel DISC et EQ (35 pages)**
- ✓ Prise en charge des OPCO
- ✓ **Retours et partages d'expérience 1 mois plus tard en visioconférence**

## ➤ VALIDATION

- ✓ Un questionnaire est adressé avant et après la formation afin de mesurer les éléments acquis
- ✓ Evaluation des participants en fin de formation
- ✓ Attestation de formation remise aux participants

## ➤ FORMAT

- ✓ Inter-entreprise
- ✓ Présentiel
- ✓ Limité à 6 participants pour garantir la personnalisation à chaque participant

## ➤ LES + DE CETTE FORMATION

- ✓ Chaque participant reçoit son profil Comportement et Intelligence Emotionnelle
- ✓ Les participants travaillent sur leurs propres spécificités

