



L'intelligence émotionnelle : performez dans vos relations !

Réf : DP31

Programme
de 2 jours soit
14h

MESURE DE SON QE (OUTIL EQ-I)

- Évaluer son quotient émotionnel grâce à l'EQ-I
- Analyser les résultats du questionnaire

LE QUOTIENT ÉMOTIONNEL A TRAVERS LES 15 COMPÉTENCES RELATIONNELLES

- Présenter les 15 compétences relationnelles constitutives du QE
- Repérer ses points forts afin d'équilibrer les points de progression
- Identifier ses leviers de performance en rapport avec son activité professionnelle

LES 6 ÉMOTIONS DE BASE

- Déterminer les 6 émotions de base
- Découvrir les besoins cachés derrière nos émotions

LE RESSENTI ÉMOTIONNEL

- Accepter ses émotions, celles d'autrui, les exprimer
- Vivre ses émotions dans la sphère professionnelle

PARTAGE ET GESTION DES ÉMOTIONS

- Gérer, partager ses émotions au cœur d'un groupe lors d'ateliers pratiques

Objectifs

Mesurer ses points forts comme points de départ d'axes de développement ; Diagnostiquer son quotient émotionnel Définir les 15 compétences émotionnelles et mesurer leur impact dans la sphère professionnelle Identifier les 6 émotions de base Reconnaître les différentes émotions, les nôtres, celles des autres et les verbaliser Elaborer des stratégies pour gérer les émotions Expérimenter, les émotions individuelles et au cœur du groupe.



Public visé

Toute personne souhaitant connaître, et gérer ses émotions positivement



Prérequis

Aucun prérequis

Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles. KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies



Evaluation

Évaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon



Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr du calendrier prévisionnel des sessions de formation



Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap olivier.david@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

Tarifs

Interentreprise : 1295€ ht soit 1405,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners) et le rapport EQ-i

Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,30€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum + 200 € ht rapport EQ-i / personne