

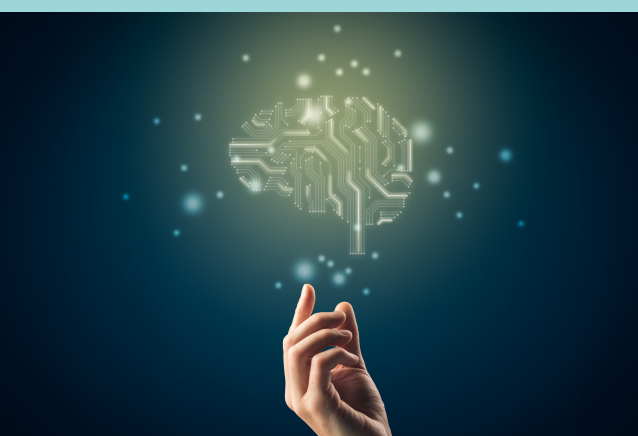
PROGRAMME DE FORMATION

Intelligence émotionnelle :

Comprendre et canaliser vos émotions ainsi que celles des autres pour améliorer vos interactions professionnelles.

Pour une communication efficace et pertinente

Professionnels de tous niveaux, managers, équipes de travail ...



Taux de
Satisfaction
100 %

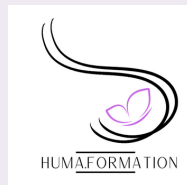
Taux de Réussite
100 %

Taux d'Assiduité
100 %



Centre Huma.Formation
SIRET : 528 964 885 00107
Siège social : 17 bis av. Belle Colline
47200 BEAUPUY
Tél : 06.02.28.98.88
@ : formation.huma@gmail.com

Version 1
février 2025



Public concerné : Professionnels de tous niveaux, managers, équipes de travail

Pré-requis : Aucun

Organisation de la formation:

- Présentiel et en Visio
- Durée: 2 jours soit 14h ou 8 sessions de 2h

Tarif : 1110 euros HT soit 1332 euros TTC

Acompte de 40 %

- Horaire : 9h-17h00 ou à définir avec l'entreprise
- Nombre maximum de participants 6

Formatrice exerçant, ayant une bonne maîtrise des outils conventionnels et une expertise dans le domaine de la formation adulte.

Accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap
Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, contactez-nous !

Objectifs Pédagogiques

1. Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et son importance dans le cadre professionnel.
2. Apprendre à identifier et à gérer ses propres émotions.
3. Développer des compétences pour lire et comprendre les émotions des autres.
4. Améliorer la communication et les interactions interpersonnelles.
5. Appliquer des techniques de gestion des conflits et de résolution de problèmes.



Logistique

Toutes nos formations se déroulent dans une salle avec tables disposées en U pour une meilleure visualisation de la formation projetée sur écran grâce à un vidéoprojecteur et aussi à distance via Webinaire.

Méthodes Pédagogiques

(14 heures) :

- Supervision présentiel ou viso
- Séances clients et pairs (12 heures)
- => Pratique avec clients, pratique entre pairs
- + Modalités d'évaluation et obtention du certificat de formation (12h00) :
- Lecture et synthèse d'un ouvrage ou plusieurs ouvrages, épreuve théorique suggérée

Outils Pédagogiques

- Exercices pratiques élaborés par Huma.Formation
- Elaboration d'un Plan d'Action
- Cas pratiques vécus par les stagiaires en lumière
- Exercices ludiques et mises en situation proposés

Supports Pédagogiques

- Diaporama sur vidéoprojecteur
- Support de cours téléchargeable en amont de la formation
- Powerpoint
- Tests pré et post formation
- Paper board
- Accès à la plateforme
- Zoom

Modalités d'Evaluation

- Identification des besoins de formation, et de la progression au niveau des connaissances acquises au moyen de pré et post test
- Envoi par mail des évaluations à distance (questionnaires d'autoévaluation des pratiques personnelles et professionnelles)
- Travail personnel
- Questionnaire de satisfaction rempli par l'apprenant en fin de session

Développer l'Intelligence Emotionnelle en Entreprise

Jour 1 : Compréhension de l'Intelligence Émotionnelle

Matinée :

Introduction à l'Intelligence Émotionnelle

Accueil et présentation des participants

Définition de l'intelligence émotionnelle : Origines et concepts clés

Les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle :

La conscience de soi

La gestion de soi

La conscience sociale

La gestion des relations

La motivation

Exercice : Auto-évaluation de l'intelligence émotionnelle (questionnaire)

Après-midi :

La Conscience de Soi et la Gestion de Soi

Identifier ses émotions : Techniques et outils

La gestion du stress et des émotions négatives

Exercice : Journal émotionnel - Suivi des émotions sur une semaine

Stratégies de gestion des émotions : Techniques de respiration, méditation, etc.

PROGRAMME

Développer sa Communication Interpersonnelle en Entreprise

JOURNEE 2 : Compréhension des Émotions des Autres et Interactions

Matinée :

La Lecture des Émotions des Autres

L'importance de la conscience sociale : Empathie et écoute active

Les signaux non verbaux : Comment lire le langage corporel

Exercice : Jeux de rôle pour pratiquer l'écoute active et le feedback

Après-midi :

Gestion des Relations et Résolution de Conflits

Techniques de communication efficace : Assertivité et diplomatie

Gestion des conflits : Stratégies pour aborder et résoudre les désaccords

Exercice : Mise en situation sur la gestion de conflits

Plan d'action personnel : Élaboration d'un plan pour intégrer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

Conclusion et Évaluation

Feedback des participants sur la formation

Distribution de ressources complémentaires (livres, articles, vidéos)

Questions et réponses

Organisme Huma.Formation

SIRET : 528 964 885 00107

Siège social : 17 bis av. Belle Colline - 47200 BEAUPUY

Tél : 06.02.28.98.88