FORMATION CONTINUE

Se former tout au long de la vie

Faculté Des Métiers Essonne

GÉRER LES ÉMOTIONS POUR GAGNER EN CONFIANCE

OBJECTIFS :

Comprendre et bien utiliser son intelligence émotionnelle pour agir avec sérénité et efficacité, f avoriser un contexte relationnel favorable dans son équipe, communiquer efficacement pour répondre aux attentes des interlocuteurs

PROGRAMME :

Comprendre et bien utiliser son intelligence émotionnelle

- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle
- Distinguer émotion et sentiment
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle : mieux se connaître pour contrôler l'impact des émotions sur ses relations et sa performance
- Identifier les situations à forte densité émotionnelle, mieux appréhender les situations difficiles

Favoriser un contexte relationnel favorable dans son équipe

- Être attentif au déficit relationnel dans son équipe pour établir un climat de confiance
- Décoder les émotions pour anticiper les situations conflictuelles
- Faire ressortir le besoin
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Développer l'écoute, l'empathie et la disponibilité
- Prévoir des moments pour laisser s'exprimer les émotions

Communiquer efficacement pour répondre aux attentes des interlocuteurs

- Développer son ouverture émotionnelle
- Faire face aux émotions générées dans les relations interpersonnelles
- Faire la différence entre ressenti et ressentiment
- Émettre une critique de manière constructive en tenant compte de son émotion et de celle de son interlocuteur

À SAVOIR

Dispositif :
Intra

Public :
Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions dans et avec son équipe

Pré requis :
aucun

Méthodes et modalités pédagogiques : Méthode basée sur l'interactivité entre le stagiaire, le groupe et l'intervenant. Apports théoriques et méthodologiques complétés par des exercices, mises en situation et outils d'analyse
Présentiel – Distanciel

Moyen d'encadrement :
L'animation est assurée par des consultants praticiens de l'entreprise

Modalités d'évaluation :
Mise en situation

Validation :
Certificat de réalisation et attestation des acquis

Organisation

Durée : 2 jours

Tarifs
En Intra : nous consulter

Lieu : FDME

Délais d'accès : 2 à 4 semaines

Modalités d'accès : pré-inscription

CONTACT

01 60 79 74 21
formation.continue@fdme91.fr

ACCESSIBILITÉ
aux personnes en situation de handicap

Site et formations accessibles* aux Personnes en situation de handicap ou situations pénalisantes ponctuelles. Contacter le référent handicap sur mission.handicap@fdme91.fr
** des aménagements pourront être nécessaires le cas échéant sur demande de l'intéressé*