

J'arrête de subir mes émotions !

Mettez vos émotions au service de vos objectifs

Objectifs pédagogiques

- Prise de connaissance de sa maturité émotionnelle (test QE Pro)
- Développement de ses connaissances du processus émotionnellement intelligent (7 étapes, 7 compétences)
- Appropriation des grandes émotions du management
- Apprendre à réfléchir avec ses émotions en travaillant sur des objectifs émotionnels à partir de situations opérationnelles

Compétences visées

- Identifier ses points forts et ses points d'amélioration en intelligence émotionnelle
- Parler, échanger, s'exprimer autour des émotions
- Apprendre à mieux s'adapter à son environnement
- Améliorer sa communication, sa prise de décision

Pré-requis

Aucune connaissance particulière

Méthodes pédagogiques

- Test QE Pro à remplir en ligne avant la formation
- Débriefing personnalisé du test QE Pro réalisé avant la formation
- Partage en groupe

Durée

1 journée - 9h-17h30

Budget

Lieu

TDB

Dates

TBD

L'intelligence émotionnelle (IE):

- est une forme d'intelligence étudiée par des centaines de chercheurs à travers le monde depuis presque 30 ans. Cette forme d'intelligence suppose que l'on peut raisonner à partir des émotions et produire en conséquence des comportements adéquats.
- est associée à une meilleure santé mentale et physique : plus grande résistance au stress, moins de problèmes d'anxiété, de dépression ou de burn-out, bien-être perçu plus grand
- prédit la performance : les managers IE ++ sont plus créatifs, prennent des décisions plus audacieuses et payantes, pensent long terme, sont de meilleurs négociateurs.

Le test QEPro (Q pour quotient, E pour émotion, Pro pour professionnel) est un outil scientifique, fiable et moderne créé par les Drs. Christophe Haag et Lisa Bellinghausen en partenariat avec EM Lyon Business School et le groupe Adecco. Ce questionnaire d'intelligence émotionnelle a été spécifiquement conçu pour les managers et dirigeants afin d'évaluer leur intelligence émotionnelle.

Programme

1/ Qu'est-ce qu'une émotion, quelle est son utilité et ses conséquences (J1 matin)

- Définition de l'émotion
- Les 16 émotions clé du management

2/ Les applications pratiques du développement de l'intelligence émotionnelle en entreprise (J1 après-midi)

- Définition des compétences émotionnelles
- Mises en situation : transformer de manière positive des situations émotionnelles

Votre animateur

Anne-Sophie Perrin
Executive coach ICF
Certifiée QE Pro

Linked 