

Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : celine@loveforlivres.com

Tel : +33756922727



Love for Livres
la vie en lire

Développer son intelligence émotionnelle

Faites de l'intelligence émotionnelle votre meilleur allié pour prendre les bonnes décisions, motiver les autres et gérer avec sérénité les défis du management.

Formation proposée en format distanciel ; également disponible en format 100% présentiel, mixte ou en format conférence.

Formation intra sur devis.

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

- Managers.
- Non managers désireux de progresser dans la maîtrise de leurs émotions au travail.
- Professionnels du secteur de la formation ou de l'accompagnement.
- Toute personne souhaitant améliorer son intelligence émotionnelle au quotidien.

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Formation accessible dans un délai de 2 semaines, aménageable sur demande à un public en situation de handicap. Pour toutes demandes, merci de nous adresser un mail.

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), LOVE FOR LIVRES s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de remplissage /

Taux d'assiduité /

Taux d'abandon /

Qualité de la formation /

Qualité du centre de formation /

Professionalisme du formateur /

Objectifs pédagogiques

Love for Livres | 33 boulevard Grenelle Paris 75015 | Numéro SIRET : 81763418100033 |
Numéro de déclaration d'activité : 11756867175 (auprès du préfet de région de : Île-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : celine@loveforlivres.com

Tel : +33756922727



Love for Livres

la vie en lire

- Mieux identifier les différentes émotions dans notre quotidien professionnel.
- Comprendre le rôle et les conséquences de l'intelligence émotionnelle dans le travail et les prises de décision.
- Mieux utiliser l'intelligence émotionnelle au quotidien dans le management ou la gestion de projet.
- Améliorer votre bien-être et celui de vos collègues par une plus grande maîtrise de vos émotions, donner des clés pour aborder plus sereinement les situations de stress.
- Découvrir des techniques et outils innovants pour accompagner des personnes ou des groupes dans des périodes charnières de leurs parcours professionnel.

Contenu de la formation

- Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle
 - Qu'est-ce qu'une émotion ? Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
 - À quoi servent-elles dans la vie professionnelle ?
 - Les bases cognitives des émotions : d'où viennent-elles ? Comment fonctionne notre cerveau ?
 - Rôle des biais cognitifs
 - Effets de l'intelligence émotionnelle sur le management
- Connecter
 - Les 6 émotions fondamentales : particularités, bénéfices, limites
 - Les émotions au quotidien vs. les émotions dans les situations clés ou de crise
 - Les principaux enjeux : maîtrise de ses émotions et décodage de celles des autres
 - Impact de l'intelligence émotionnelle sur la prise de décision, notamment en contexte interculturel.
- S'engager - Passer à l'action
 - Les étapes et outils clés d'une méthode efficace pour cultiver son intelligence émotionnelle
 - Pratiques : comment gérer des cas de crise et des blocages ?
 - Plan d'action personnalisé : les leviers les plus stratégiques pour faire des émotions des alliées dans la vie professionnelle

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Céline Mas est la responsable pédagogique et la référente handicap de la formation chez Love for Livres et en assure l'animation. Elle dispose de plus de 10 ans d'expérience dans le domaine de la formation professionnelle continue développés dans ses divers postes.

Formée aux sciences cognitives (INC), autrice de plusieurs essais dont le Communicator, pièce de théâtre et d'un roman (Le jour où Maya s'est relevée aux éditions Leducs & Pocket), elle a suivi un parcours de formation en sciences politiques et MBA en France et en Espagne (Sciences Po Paris, ESSEC), avant de développer des compétences plus spécifiques en coaching (HEC) et prospective (Institut des futurs souhaitables). En 2024, elle a publié La lecture pour réussir sa vie professionnelle (Dunod).

Elle est par ailleurs experte sur les sujets de diversité et d'inclusion et de droits humains depuis 20 ans, actuellement engagée aux Nations Unies où elle a suivi des formations en gestion des traumatismes et du stress post-traumatique.

Elle est également membre bénévole du Haut Conseil à l'Égalité nommée par le Premier Ministre.

Ressources pédagogiques et techniques

- Supports : Visuels, études de cas, documents théoriques en sciences cognitives.
- Méthodes : Pédagogie active, mise en situation, jeux de rôle, lectures et écriture guidée.

Love for Livres | 33 boulevard Grenelle Paris 75015 | Numéro SIRET : 81763418100033 |
Numéro de déclaration d'activité : 11756867175 (auprès du préfet de région de : Île-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Love for Livres

33 boulevard Grenelle

75015 Paris

Email : celine@loveforlivres.com

Tel : +33756922727



Love for Livres
la vie en lire

- Ressources complémentaires : Liste de lecture et cadeaux surprise pour prolonger l'expérience.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Analyse des besoins : Questionnaire préalable.
- Évaluation des acquis : Test d'entrée, test de sortie, quiz en salle.
- Suivi de l'exécution : Feuilles de présence, questions orales, étude de cas pratique.
- Feedback et satisfaction : Formulaires d'évaluation post-formation.
- Attestation de formation : Certificat de réalisation remis en fin de formation.

Prix : 1500.00