

Fiche Technique de Formation :

Développer son Intelligence Émotionnelle

Objectifs de la Formation

Comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle.

Améliorer la gestion des émotions personnelles et professionnelles.

Renforcer les compétences en communication émotionnelle.

Public Cible

Managers, chefs de projet, tous les professionnels souhaitant améliorer leur intelligence émotionnelle.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

Programme de la Formation

1. Introduction à l'Intelligence Émotionnelle

Principes de Base : Compréhension des concepts fondamentaux de l'intelligence émotionnelle.

Auto-évaluation : Outils pour évaluer son intelligence émotionnelle actuelle.

2. Gestion des Émotions

Reconnaissance des Émotions : Techniques pour identifier et comprendre ses propres émotions.

Régulation des Émotions : Stratégies pour gérer efficacement les émotions dans diverses situations.

3. Compétences Sociales et Relationnelles

Empathie : Développement de l'empathie pour mieux comprendre et répondre aux émotions des autres.

Communication Émotionnelle : Techniques pour améliorer la communication basée sur l'intelligence émotionnelle.

4. Applications Pratiques

Résolution de Conflits : Utilisation de l'intelligence émotionnelle pour gérer et résoudre les conflits.

Leadership Émotionnel : Application des principes de l'intelligence émotionnelle dans le leadership.

5. Évaluation Finale