

« FAVORISER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Objectif pédagogique :

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ⇒ Distinguer, nuancer et nommer les différentes émotions qui les traversent mais aussi apprendre à les reconnaître chez l'autre.
- ⇒ Utiliser leur intelligence émotionnelle pour améliorer leur communication avec leurs collègues, instaurer un climat de travail serein et faire de la prévention sur des situations compliquées.
- ⇒ Améliorer leur productivité, leur performance globale et stimuler leur créativité en s'appuyant sur leurs ressources émotionnelles internes choisies et non subies

Contenu de la formation :

La formation s'articule autour d'une variété d'activités interactives, d'exercices pratiques, de mises en situation et de séquences d'apprentissage théorique.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Etudier les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle
- Apprendre à composer avec ses émotions et celles des autres
- Mettre en pratique des compétences d'écoute active pour améliorer la communication
- Utiliser ses émotions pour se relâcher et réguler son stress efficacement

Public cible :

Employés, managers, cadres supérieurs, personnels du secteur médico-social.

Groupe de 6 à 12 personnes.

Prérequis :

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle ayant suscité des interrogations au sujet de l'épuisement professionnel.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

Durée :

Variable en fonction des besoins du client – à partir d'une demi-journée minimum (3h de formation).

Infrastructure :

Les interventions se déroulent dans des salles de formation prévues à cet effet dans vos locaux.

Possibilité de réaliser des formations dans des locaux sur Toulouse (proche métro) – prix sur demande.

Contact :

Jean-Baptiste BRUTO

07 60 71 39 83

jb.bruto.formation@gmail.com