



Savoir utiliser son intelligence émotionnelle

2 jours

DEV18

Objectifs

- Comprendre ses émotions et leurs impact sur votre vie professionnelle
- Développer votre capacité à utiliser et à maîtriser vos émotions dans vos situations professionnelles

Pré requis

Aucun

Public concerné

Toutes personnes désirant utiliser son intelligence émotionnelle pour réussir professionnellement

Méthodes pédagogiques

Méthodes participatives.
Exposés
Exercices et jeux de rôles

Modalités de suivi

Evaluation du niveau atteint après la formation

1. Intelligence émotionnelle : Définition

- Les différentes types d'intelligences
- Le rôle du cerveau droit et du cerveau gauche
- Les émotions dans son travail et leurs impact sur nos performances professionnelles

2. Evaluer son intelligence émotionnelle.

- Test d'auto évaluation
- Déterminer quelles sont vos émotions dominantes.
- Développer votre capacité à gérer, à maîtriser et à utiliser vos émotions
- Les gens sont différents dans la gestion de leurs émotions

3. Gérer ses émotions

- Exprimer et contrôler ses émotions
- Les techniques de contrôle : concentration, respiration...
- Communiquer de manière appropriée.
- Etablir des relations positives avec l'autre.