



## SAVOIR UTILISER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

**Objectifs :** Comprendre ses émotions et leurs impacts sur votre vie professionnelle. Développer votre capacité à utiliser et à maîtriser vos émotions dans vos situations professionnelles

**Durée :**  
14 heures

**Public & Pré-requis :**  
Tout public  
Aucun pré-requis

**Modalités pédagogiques :**  
Méthode interactive.  
Exercices d'application

**Modalités de suivi :**  
Attestation de fin de Formation.

**Profil formateur :**  
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

### 1. Intelligence émotionnelle : Définition

- Les différents types d'intelligences
- Les émotions primaires et secondaires
- Le rôle du cerveau droit et du cerveau gauche
- Les émotions dans son travail et leurs impacts sur nos performances professionnelles

### 2. Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

- Test d'auto évaluation
- La perception de soi
- Déterminer quelles sont vos émotions dominantes.
- Développer votre capacité à gérer, à maîtriser et à utiliser vos émotions
- Repérer les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Les outils et les attitudes à adopter pour développer votre intelligence émotionnelle.
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour développer ses relations de travail.
- Définir un profil de poste
- Etre capable d'évaluer les compétences et les besoins en formation qui en découlent

### 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

**Nos + sur cette formation :**

Jours de coaching personnalisé possible.  
Possibilité de vous accompagner sur site.