

Cultiver son intelligence émotionnelle

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Une compétence comportementale clé dans la performance

Objectifs:

- Définir ce qu'est une émotion, les émotions primaires et l'intelligence émotionnelle.
- Approcher l'EQi en Auto-évaluant son niveau d'intelligence émotionnelle individuel et rédiger un plan d'action.
- Enrichir son vocabulaire émotionnel et découvrir une technique en 4 étapes pour développer son IE

Programme :

Fondamentaux des émotions

Une définition progressive des émotions, suivie d'un focus historique et des liens avec les enjeux et représentations professionnelles.

Exploration des émotions primaires

Lecture de l'autre : Nos émotions universelles, leur intensité et les besoins liés.

Atelier ludique collectif

Comment les émotions influencent nos décisions et nos relations. Méthode de développement de l'IE en 4 étapes.

L'outil EQ-i

Présentation de l'EQi, ses échelles et compétences. Auto-évaluation individuelle et plan d'action

Organisation :

Date et lieu : Voir calendrier

Durée: 1 jour (7h)

Tarif: Format individuel - 150€/ participant

Modalités pédagogiques :

Une approche créative et participative : apports méthodologiques, démonstrations, activités ludiques en groupe, débriefings collectifs. Les participants seront régulièrement invités à échanger sur leurs pratiques et à construire des solutions adaptées à leurs réalités professionnelles. Des supports visuels et un livret de formation viendront enrichir les séquences. Ressources accessibles via un mur collaboratif dédié.

Évaluation : La progression est accompagnée par une auto-évaluation en début et en fin de formation, complétée par un bilan individuel et une évaluation de satisfaction à chaud.

Sanction de la formation : Feuilles d'émergence, certificat de réalisation, attestation de formation.

Public et Prérequis :

Entrepreneurs, professionnels en reconversion, managers, chefs d'équipe, dirigeants, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant renforcer son efficacité relationnelle et son leadership.

Aucun prérequis.

Intervenante

Emilie ELOPHE

Formatrice, consultante en management, praticienne certifiée EQ-i 2.0 par le centre de l'Intelligence émotionnelle.



Modalités et délais d'accès

Inscriptions et informations par mail contact@oraego.fr / Réponse sous 5 jours ouvrés

06 46 02 76 91

www.oraego.fr

