

Depuis maintenant quelques années tout le monde s'accorde à dire que le **Quotient Intellectuel** n'est pas le seul facteur déterminant de la réussite d'un dirigeant et de son équipe. Il apparaît maintenant évident que le **Quotient Emotionnel** est également un facteur incontournable. Cette formation apporte des éléments essentiels pour l'amélioration de la conscience émotionnelle.

Objectifs :

- **Situer** les risques de déstabilisation de son équipe,
- **Prendre conscience** des enjeux, et des conséquences d'une bonne gestion émotionnelle,
- **Manager** pour créer de l'intelligence collective
- **Engager** un contrat de progrès

Public :

- Managers, cadres dirigeants

Durée :

- 2 jours.

Coût :

- Nous consulter

Programme détaillé :

- Nous consulter

L'intelligence émotionnelle

- Les différentes formes
- les différentes émotions
- la conscience émotionnelle

Distinguer émotions et besoins

- Identifier ses émotions et celles d'autrui
- Formulation de demandes et utilisation des émotions
- Apprendre à ses collaborateurs à faire la différence

Piloter les émotions

- Développer écoute, empathie, disponibilité
- Savoir exprimer ses émotions de manière adaptée
- Donner et accepter des signes de reconnaissance
- Apprendre les clés du feed-back
- Différencier opinion faits et sentiments
- Techniques de dissociation et distanciation

Optimiser les relations de travail de son équipe

- Etablir des relations positives
- Adapter son attitude en fonction des interlocuteurs
- Réparer les dégâts émotionnels
- Gérer les émotions de son équipe
- Méta-communiquer
- Agir émotionnellement au lieu de réagir
- Réguler

Capacités et compétences acquises par les stagiaires à l'issue de la formation :

- ✓ Savoir identifier ses émotions et ses limites
- ✓ Savoir repérer les émotions d'autrui
- ✓ Transformer une émotion négative en action positive
- ✓ Savoir moduler ses approches empathiques
- ✓ Savoir agir face à un trop plein d'émotions