COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES ET TRANSVERSALES

Développer son intelligence émotionnelle au travail

Public visé

Nos formations s'adressent aux professionnels du secteur public, de la santé et du privé. Elles sont conçues pour les cadres, managers, directions, équipes RH, agents, fonctions support, experts métiers souhaitant développer leurs compétences techniques et relationnelles en situation professionnelle.

Objectifs pédagogiques

Objectifs indicatifs, à adapter à votre contexte

01 Connaître les différentes émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles

02 Développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres afin de mieux communiquer

03 Savoir gérer ses émotions dans des situations professionnelles afin de mieux collaborer

Contenu pédagogique

Contenu indicatif, à adapter à votre contexte

01 Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions
- Les causes
- Les mécanismes émotionnels principaux
- Les manifestations repérables
- L'impact sur les relations et la performance

02 Développer sa conscience émotionnelle

- Ecouter et Explorer les émotions et les besoins associés
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives ou négatives
- Evaluer l'adéquation de ses émotions au contexte

03 Domestiquer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Evacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mettre en œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle

04 Appliquer l'intelligence des émotions dans ses relations

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel pour une meilleure efficacité relationnelle
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquer les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents, coléreux ou timides

Modalités & accessibilité

Modalités indicatives, à adapter à votre contexte

DURÉE À déterminer ensemble après un cadrage pédagogique.	FORMAT Présentiel, distanciel ou hybride.
LIEU À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique	PRÉREQUIS À déterminer ensemble lors du cadrage pédagogique
DÉLAI D'ACCÈS Inscription au maximum 10 jours avant la date de formation	TARIF A partir de 1 200€ nets par jour (*les activités formation d'Obea ne sont pas assujetties à la TVA conformément à l'article 261-4-4e – a du CGI.)
ACCESSIBILITÉ Notre référent handicap étudie avec vous les adaptations pédagogiques, organisationnelles et techniques nécessaires.	

Moyens & méthodes pédagogiques

En fonction de vos objectifs et des publics, nous combinons les méthodes que nous utilisons au quotidien :

- Apports théoriques & méthodologiques
- Étude de cas
- Atelier de partage & de construction
- Mise en situation
- Séance de questions / réponses
- Évaluation par les pairs

Modalités d'évaluation

Chaque formation démarre par un positionnement de vos équipes et se conclut par une évaluation des acquis — pour que vous puissiez mesurer concrètement le retour sur votre investissement.

AVANT LA FORMATION	Un positionnement rapide pour partir du bon niveau.
PENDANT ET APRÈS	Des mises en situation, des quiz et un débrief collectif pour ancrer les acquis.
À L'ISSUE	Une évaluation finale pour mesurer ce qui a changé.

UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS

Téléphone : 01 40 53 47 00 · E-mail : informations@obea.fr