

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

OBJECTIFS VISÉS

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- connaître les émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles ;
- développer la maturité émotionnelle ;
- gérer ses émotions ;
- intégrer la valeur ajoutée de l'intelligence collective au travail.

PUBLIC

- Managers et Encadrants

PRÉ-REQUIS

- Aucun

DURÉE

- 2 jours (14heures)
- 9h00-12h00 / 14h00-17h00

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Mises en situations sur cas pratiques et expériences vécues.
- Exercices.
- QCM et tests ludiques.
- Remise d'un support de synthèse à chaque participant.
- A chaque fin de module : temps d'échange autour d'un questions-réponses.
- A chaque fin de module : temps d'échange autour d'un questions-réponses.

PROGRAMME

Module 1 :

Les différentes formes d'intelligence

- Quotient Intellectuel.
- Quotient Emotionnel.
- Intelligence Collective.

Module 2 :

Comprendre les émotions

- Quelques définitions.
- Le fonctionnement cérébral.

- Rôle et utilité des émotions.
- Les 4 émotions de base.
- Le lien avec les États du Moi.
- Les déclencheurs émotionnels.

Module 3 :

Gérer les émotions

- Harmoniser la tête et le cœur.
- L'art d'être heureux et de rendre les autres heureux : l'alphabétisation émotionnelle.

Module 4 :

La compétence émotionnelle

- La conscience de soi.
- Connaître ses propres états intérieurs, ses préférences, ses ressources, ses intuitions.
- La maîtrise de soi.
- Savoir gérer ses états intérieurs, ses impulsions.
- La motivation.
- Les tendances émotionnelles qui nous aident à atteindre nos buts.

Module 5 :

La compétence sociale

- L'empathie.
- La conscience des sentiments, des besoins et des soucis d'autrui.
- Les aptitudes sociales.
- Induire des réponses favorables chez les autres.
- Mobiliser une équipe.

Créer une synergie de groupe au service d'objectifs communs

PROFIL DU FORMATEUR ET RÉFÉRENT HANDICAP

- Nom : **RANDRIANARISON**
- Prénom : **Christian**
- Compétences : Certifié Process Communication Model ® - 2000
- Qualifications : Formateur - Coach
- Expérience : Fondateur et Consultant OLONA depuis juin 2000



MOYEN D'ÉVALUATION

- Feuille d'émargement et de présence
- Evaluation de satisfaction
- Evaluation de compétences
- Attestation de suivi de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION

En cas de formation inter-entreprises :

- Fiche d'inscription : veuillez remplir la fiche en ligne : <https://forms.gle/f58ovDLVtG5vxhtTA>
- Délais d'inscription : vous pouvez vous inscrire jusqu'à une semaine avant la date de la formation

PRIX HT

- Pédagogie 3 700,00 €
- Frais dépl/héb en sus

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- N'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions au mieux répondre à votre demande.

LIEU

- A DEFINIR

CONTACTS

- Formateur :
 - Christian RANDRIANARISON
 - christian.randrianarison@olona-conseil.com
- Référent administratif :
 - Doriane RANDRIANARISON
 - doriane.randrianarison@olona-conseil.com