

# DEVELOPPER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

## Objectifs

Comprendre pourquoi les émotions ont leur place au travail

Apprendre à utiliser ses émotions et celles de ses collègues et/ou collaborateurs

Améliorer sa communication émotionnelle

Identifier les freins et les capacités émotionnels

Développer ses compétences émotionnelles

## Programme

### ■ Méthode pour développer les « Soft skills »

- La notion de « soft skills »
- L'intelligence émotionnelle vue par les sciences sociales et la psychologie
- L'identification des capacités émotionnelles
- Le développement des capacités d'interaction
- La reconnaissance des émotions chez soi et chez autrui

### ■ Intervenir dans des contextes chargés d'émotion

- Les besoins sous-jacents et les comportements réflexes
- Les interactions avec autrui dans un environnement émotionnel
- La responsabilité émotionnelle
- Savoir prendre de la distance
- S'adapter à son interlocuteur

*Les supports seront adressés par voie électronique*

## Durée

1 jour

## Intervenant

Nadège JEANNE, formatrice spécialisée dans le management et la psychologie sociale

## Public(s) et prérequis

Toute personne exerçant dans une structure adhérente à l'URIOPSS.

## Nombre de participants

5 à 15

## Méthodes pédagogiques

Le formateur fera appel à un ensemble de techniques pédagogiques, permettant une alternance d'apports théoriques et de cas pratiques afin d'acquérir un ensemble de connaissances conformes aux objectifs pédagogiques.

## Evaluation des acquis

Mises en situation, cas pratiques, exercices...

Une fiche d'évaluation sera remise aux stagiaires afin qu'ils puissent évaluer le contenu pédagogique et la méthode employée.

Une attestation de stage sera établie pour chaque participant à l'issue de la formation.

## Prix :

Coût pédagogique : 280 €

Frais de repas : 17 €

## Informations pratiques

Horaires : 9h30-12h30 et 13h30-16h30

Lieu : Siège social de l'URIOPSS Bretagne