

# Renforcer son intelligence émotionnelle : compétence clé au travail

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Développement personnel

**Code de formation :** DVP308

## € Tarifs

**Prix public :** 1380 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

**Le plan de développement des compétences de votre entreprise :** rapprochez-vous de votre service RH.

**Le dispositif FNE-Formation.**

**L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

**France Travail:** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

**CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information : [contact@aston-institut.com](mailto:contact@aston-institut.com)

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

- Reconnaître les émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles pour être plus efficace
- Développer votre ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer vos émotions.

### Public visé

Managers de proximité, agents de maîtrise ou techniciens, secrétaires, assistantes...

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## 📍 Lieux & Horaires

**Durée :** 14 heures

### Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

## PROGRAMME

### Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

### Les aspects positifs et négatifs du stress

- Les mécanismes psychophysologiques du stress
- Les trois phases du stress
- Effets : stress aigu et stress chronique

### Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic
- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

### Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les 6 émotions de base : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- Les mécanismes émotionnels principaux
- L'impact sur les relations et sur la performance

### Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie

### Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation et de désensibilisation

## 📅 Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

**Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

**Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

**Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page

**Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

**MODALITÉS****Modalités**

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

**Méthode**

**Fin de formation :** entretien individuel.

**Satisfaction des participants :** questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

**Assiduité :** certificat de réalisation.

**Validations des acquis :** grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.