

INTEGRER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

CONTENU PEDAGOGIQUE

PUBLIC

- Professionnels des ressources humaines qui souhaitent acquérir une méthodologie de repérage et d'évaluation des compétences en intelligence émotionnelle.
- Toute personne voulant développer ses aptitudes et compétences en intelligence émotionnelle.

DUREE

28 heures (2 x 14h00) = 2 jours + 2 jours

PRE-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en communication écrite et orale
- ou
- Justifier d'une expérience professionnelle de 3 ans minimum dans un métier au sein duquel la communication écrite et orale ainsi que les relations interpersonnelles sont sollicitées au quotidien.

A L'ISSUE DE CE PARCOURS, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Contextualiser la place de l'intelligence émotionnelle dans la pratique professionnelle afin de l'identifier pour l'employer à bon escient.
- Analyser son fonctionnement en matière d'intelligence émotionnelle. pour utiliser celle-ci avec pertinence
- Appliquer le triptyque pensée, émotion, action afin de communiquer et d'agir avec justesse.
- Créer des relations interpersonnelles constructives pour produire de façon sereine et efficace.
- Décider en toute conscience par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle afin d'accroître son efficacité professionnelle.
- Développer son potentiel d'adaptation pour gérer les situations de tension.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternances d'apports de connaissances, de travaux dirigés et de travaux pratiques. Pédagogie active et participative. Mises en situation.

EVALUATION DE LA FORMATION

La certification est délivrée en fonction des résultats obtenus à l'issue des évaluations prévues pour chaque compétence déclinée en savoir-faire observables.

DISPOSITIF D'ACCUEIL

Formation présentielle ou distancielle
Nombre de stagiaires maximum : 6
Lieu : à déterminer

HANDICAP

Nous sommes à votre disposition si vous rencontrez des difficultés.

VOTRE CONTACT

Catherine BESSE
+33 (0)6 07 99 67 94
catherine.besse@speciman.fr

1. CONTEXTUALISER LA PLACE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE AFIN DE L'IDENTIFIER POUR L'EMPLOYER A BON ESCIENT

- Distinguer les définitions des talents, des compétences, des intelligences mobilisés dans la pratique professionnelle pour éviter la confusion et utiliser les termes appropriés.
- Décrire le concept d'intelligence émotionnelle pour le situer avec clarté en utilisant la juste définition.
- Intégrer la définition des émotions afin de distinguer les émotions primaires, secondaires, d'arrière-plan et d'identifier celles qui prévalent dans la pratique professionnelle.
- Reconnaître l'intelligence émotionnelle comme essentielle au bien-être et à la performance dans le travail afin d'identifier quand elle peut être utilisée.

2. ANALYSER SON FONCTIONNEMENT EN MATIÈRE D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UTILISER CELLE-CI AVEC PERTINENCE

- Evaluer son intelligence émotionnelle pour dégager ses forces et axes de développement en réalisant un diagnostic.
- Reconnaître ses émotions et les différencier pour établir un état des lieux concret grâce à la conscience de soi émotionnelle.
- Détecter ses besoins fondamentaux pour s'engager dans des activités professionnelles pertinentes en se fixant des objectifs et en utilisant les outils de la gestion du temps.
- Construire le premier point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

3. APPLIQUER LE TRIPTYQUE PENSÉE, ÉMOTION, ACTION AFIN DE COMMUNIQUER ET D'AGIR AVEC JUSTESSE

- Identifier les règles principales d'une communication factuelle efficace à l'oral comme à l'écrit pour consolider ses connaissances grâce à la méthode des 7C.
- Reconnaître l'importance dans la sphère professionnelle de sa capacité à exprimer ses ressentis et émotions afin de lever les incompréhensions et d'échanger avec authenticité.
- Utiliser l'expression émotionnelle dans sa pratique professionnelle pour s'affirmer, émettre une critique, exprimer de façon appropriée ses ressentis et émotions, grâce à la méthode DESC.
- Utiliser l'indépendance pour se diriger et s'autocontrôler dans ses pensées et actions afin d'être libre de toute dépendance émotionnelle.
- Construire le second point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

SPECIMAN

185 rue de la Pompe - 75116 PARIS
Entreprise Individuelle

N°SIRET 44222345900037 et TVA Intracommunautaire FR 314 422 234 59

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754111875

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

INTEGRER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

CONTENU PEDAGOGIQUE

PUBLIC

- Professionnels des ressources humaines qui souhaitent acquérir une méthodologie de repérage et d'évaluation des compétences en intelligence émotionnelle.
- Toute personne voulant développer ses aptitudes et compétences en intelligence émotionnelle.

DUREE

28 heures (2 x 14h00) = 2 jours + 2 jours

PRE-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en communication écrite et orale

ou

- Justifier d'une expérience professionnelle de 3 ans minimum dans un métier au sein duquel la communication écrite et orale ainsi que les relations interpersonnelles sont sollicitées au quotidien.

A L'ISSUE DE CE PARCOURS, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Contextualiser la place de l'intelligence émotionnelle dans la pratique professionnelle afin de l'identifier pour l'employer à bon escient.
- Analyser son fonctionnement en matière d'intelligence émotionnelle pour utiliser celle-ci avec pertinence.
- Appliquer le triptyque pensée, émotion, action afin de communiquer et d'agir avec justesse.
- Créer des relations interpersonnelles constructives pour produire de façon sereine et efficace.
- Décider en toute conscience par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle afin d'accroître son efficacité professionnelle.
- Développer son potentiel d'adaptation pour gérer les situations de tension.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternances d'apports de connaissances, de travaux dirigés et de travaux pratiques. Pédagogie active et participative. Mises en situation.

EVALUATION DE LA FORMATION

La certification est délivrée en fonction des résultats obtenus à l'issue des évaluations prévues pour chaque compétence déclinée en savoir-faire observables.

DISPOSITIF D'ACCUEIL

Formation présentielle ou distancielle
Nombre de stagiaires maximum : 6
Lieu : à déterminer

HANDICAP

Nous sommes à votre disposition si vous rencontrez des difficultés.

VOTRE CONTACT

Catherine BESSE
+33 (0)6 07 99 67 94
catherine.besse@speciman.fr

4. CRÉER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES CONSTRUCTIVES POUR PRODUIRE DE FAÇON SEREINE ET EFFICACE

- Identifier les principaux obstacles à la création de relations interpersonnelles mutuellement satisfaisantes au travail afin de les anticiper pour les éviter.
- Distinguer les 5 composantes de la confiance pour savoir la donner et la recevoir dans ses relations humaines au travail.
- Accroître sa capacité à comprendre et à prendre en compte les émotions et les pensées d'autrui, en utilisant l'empathie.
- Choisir d'agir de façon collaborative, constructive et responsable au plan professionnel, en faisant adhérer et en se montrant force de proposition.
- Construire le troisième point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

5. DÉCIDER EN TOUTE CONSCIENCE PAR L'UTILISATION DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AFIN D'ACCROITRE SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

- Analyser un problème et appliquer des solutions pertinentes pour le résoudre en utilisant les techniques et outils adaptés.
- Améliorer son sens de la réalité pour gagner en efficacité afin de décider en toute conscience.
- Eprouver sa capacité à contrôler ses impulsions pour prendre des décisions éclairées en distinguant les actions à chaud et à froid.
- Construire le quatrième point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

6. DÉVELOPPER SON POTENTIEL D'ADAPTATION POUR GÉRER LES SITUATIONS DE TENSION

- Accroître sa capacité à adapter ses pensées, émotions, actions pour être à l'aise dans des environnements changeants en utilisant la flexibilité.
- Démontrer sa capacité à faire face et à agir de façon efficace dans des situations de tension en utilisant des techniques corporelles simples et pratiques.
- Développer une attitude positive en milieu professionnel pour réduire les tensions en utilisant son potentiel d'optimisme.
- Construire le cinquième point de son plan d'actions personnel et le finaliser afin de l'appliquer post-formation.

SPECIMAN

185 rue de la Pompe - 75116 PARIS
Entreprise Individuelle

N°SIRET 44222345900037 et TVA Intracommunautaire FR 314 422 234 59
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754111875
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat