

PROGRAMME DE FORMATION

Intelligence émotionnelle – Approche pratique et juridique approfondie

PREREQUIS :

Aucun prérequis spécifique. Une connaissance de base en droit et en développement personnel est souhaitée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle et son importance en milieu professionnel.
- Développer des compétences pour reconnaître, comprendre et gérer ses émotions et celles des autres.
- Appliquer l'intelligence émotionnelle dans la gestion des relations professionnelles et la prise de décisions.
- Découvrir les aspects juridiques liés au bien-être au travail et à la prévention des risques psychosociaux.
- Élaborer des stratégies pour renforcer la communication, le leadership et la cohésion d'équipe.

DUREE : 2 jours (7 heures par jour)

PUBLIC CONCERNE :

Dirigeants, managers, professionnels du droit, RH, juristes, consultants, entrepreneurs, et toute personne souhaitant améliorer ses compétences en intelligence émotionnelle pour renforcer sa posture professionnelle et favoriser un environnement de travail harmonieux.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.
Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 15 jours ouvrés suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

TARIF : 1200 HT/ 1 440 TTC

LIEU :

Formation réalisable en distanciel (en ligne) ou en présentiel (dans vos locaux ou dans un espace dédié). Le choix du format sera discuté lors de l'inscription, en fonction des préférences des participants et des contraintes logistiques.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Évaluation des besoins et du profil des participants.
- Alternance de contenus théoriques et pratiques.
- Études de cas, cas pratiques, mises en situation.
- Supports de cours remis aux stagiaires en format numérique, quelle que soit la modalité choisie.
- En distanciel : Utilisation d'outils de visioconférence interactifs (Zoom, Teams) avec partage d'écran et tableau blanc virtuel.
- En présentiel : Utilisation de supports pédagogiques imprimés, tableau blanc, et matériels de projection.

MODALITES D'ÉVALUATION :

- Une évaluation initiale est réalisée pour évaluer le niveau de départ.
- Une évaluation finale est réalisée pour valider les acquis.

SUIVI DE L'EXECUTION :

- Une convocation est remise aux stagiaires avant la formation
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux stagiaires après la formation
- Les supports de cours sont remis aux stagiaires en format numérique (distanciel) en format papier (présentiel).

ACCESSIBILITE :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse ac-kervoelen@lexclass.fr , afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONTENUS DE LA FORMATION :

Jour 1 : comprendre et développer l'intelligence émotionnelle

Matinée (9h00 - 12h30) : introduction à l'intelligence émotionnelle

1. Introduction et objectifs de la formation

- Présentation du programme et des enjeux de l'intelligence émotionnelle en milieu professionnel
- Identification des attentes et objectifs des participants

2. Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie et compétences sociales
- L'impact de l'intelligence émotionnelle sur les relations et la performance au travail

3. Auto-évaluation et reconnaissance de ses émotions

- Réalisation d'un auto-diagnostic pour évaluer son niveau d'intelligence émotionnelle
- Techniques pour identifier ses émotions et comprendre leurs déclencheurs

4. Les aspects juridiques liés à l'intelligence émotionnelle au travail

- Présentation des obligations de l'employeur en matière de bien-être et de prévention des risques psychosociaux
- Responsabilités des managers et du service RH dans la promotion d'un environnement de travail sain et respectueux

Après-midi (14h00 - 17h30) : Développer la conscience de soi et des autres

5. Comprendre et accepter ses émotions

- Exploration des mécanismes émotionnels : reconnaître les signaux d'alerte et les réactions automatiques
- Exercices pratiques pour développer la conscience de soi et prendre du recul

6. Les compétences sociales et l'empathie

- Comprendre le rôle de l'empathie dans les interactions professionnelles
- Techniques pour se mettre à la place de l'autre et adapter sa communication

7. **Atelier pratique : La gestion des émotions dans des situations concrètes**

- Mise en situation : analyse et gestion des émotions dans différents contextes professionnels (conflits, prise de décision, gestion d'équipe)
 - Feedback et échanges pour renforcer les bonnes pratiques
-

Jour 2 : Appliquer l'intelligence émotionnelle dans les relations professionnelles

Matinée (9h00 - 12h30) : Stratégies et outils pour renforcer son intelligence émotionnelle

8. **Techniques de maîtrise de soi**

- Exercices pratiques de respiration, recentrage et ancrage pour gérer les émotions
- Comment transformer les émotions négatives en opportunités positives

9. **Communication assertive et gestion des conflits**

- Apprendre à exprimer ses émotions de manière constructive
- Techniques pour désamorcer les conflits et maintenir des relations de travail harmonieuses

10. **L'intelligence émotionnelle dans la prise de décision**

- Comment l'intelligence émotionnelle influence la prise de décision et le leadership
- Étude de cas : décisions complexes et émotionnellement chargées

Après-midi (14h00 - 17h30) : Renforcer sa posture professionnelle grâce à l'intelligence émotionnelle

11. **Leadership et intelligence émotionnelle**

- L'importance de l'intelligence émotionnelle dans la gestion d'équipe
- Adapter son style de management pour inspirer et fédérer

12. **Atelier pratique : Mise en situation et simulation**

- Jeux de rôle pour mettre en pratique les techniques de gestion des émotions et d'empathie
- Coaching personnalisé et feedback pour affiner sa posture professionnelle

13. **Plan d'action individuel et suivi**

- Élaboration d'un plan d'action pour intégrer l'intelligence émotionnelle au quotidien
- Distribution de ressources complémentaires : fiches pratiques, bibliographie, outils numériques

14. **Clôture et évaluation**

- Retour sur les apprentissages, évaluation des compétences et remise des attestations.