

100%

FORMATION

Découvrez les nouveautés
du dispositif 2018 - 2019

100 %

FORMATIONS

- ♦ PRÉSENTIELLES
- ♦ DIGITALES TUTORÉES
- ♦ CLASSES VIRTUELLES
- ♦ BLENDED LEARNING

FORMATS VARIÉS

- ♦ CONTINUS
DISCONTINUS
- ♦ EN CENTRE
DE FORMATION
- ♦ EN ENTREPRISE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Avoir une meilleure connaissance de soi dans ses relations avec les autres pour plus de performance ; (Présentation des différents tests Big Five, MBTI, l'ennéagramme...) ; ·
- ✓ Améliorer ses compétences relationnelles ; gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient ; ·
- ✓ Utiliser son intelligence émotionnelle pour dynamiser le travail en équipe.

PRÉ REQUIS

Aucun

DURÉE

14 heures (2 jours)

FORMAT DE LA FORMATION (Inter, Intra, Digitale...)

Formation en présentielle

Inter-entreprises (possibilité de mettre en place la formation en INTRA entreprise sur demande)

- ✓ Une formation concrète très opérationnelle
- ✓ Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.
- ✓ Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant.
- ✓ Élaboration d'un plan personnel de progrès.
- ✓ Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'exercices pratiques
- ✓ Cas pratiques ciblés sur le secteur d'activités
- ✓ Analyse de cas en fonction des situations vécues par les participants
- ✓ La pédagogie est basée sur l'élaboration d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant
- ✓ Remise d'un document de synthèse (support de cours complet)

Dates des sessions inter-entreprises sur demande

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ?

- La capacité à gérer intelligemment ses émotions
 - La notion de quotient émotionnel (QE)
 - Prendre conscience du rôle des émotions
 -

Autodiagnostic de son potentiel émotionnel

- La corrélation avec l'intelligence des situations
 - La complémentarité avec le quotient intellectuel
 - L'impact de la conscience émotionnelle sur les performances professionnelles
 - L'intérêt pour chacun de mieux utiliser son intelligence émotionnelle
 - Changer son regard sur soi-même
 - Changer son regard sur les autres
 - Changer sa vision du travail
 - Mieux travailler en équipe

2. MIEUX APPREHENDER LE ROLE DES EMOTIONS

- Identifier les différents types d'émotions

Cas pratiques sur la manière de révéler ses émotions et celles des autres

3. APPRENDRE A GERER SES EMOTIONS

- Evaluer son niveau de stress émotionnel selon les circonstances

Autodiagnostic de son niveau de stress

- Exprimer ses émotions de manière constructive et opérationnelle

Mises en situation – échanges d'expériences

- Repérer les compétences émotionnelles positives
- Mettre en adéquation son vécu émotionnel et une attitude positive et dynamique : savoir gérer les déconvenues *Entraînement intensif – mises en situation*

4. MIEUX SE CONNAITRE POUR PLUS DE PERFORMANCE

- Identifier son style personnel de management : mieux se connaître ; découvrir comment les autres nous perçoivent, prendre conscience de son influence
- La recherche du style personnel et comment l'adapter aux différentes situations de travail
- Découvrir comment les autres nous perçoivent
- Identifier ses tendances comportementales
- Travailler sur l'image que l'on veut donner de soi aux autres
- Comprendre ses valeurs
- Les questionnaires d'auto évaluation et tests validants :
 - La théorie des Big Five
 - Les modèles les plus utilisés en recrutement et orientation professionnelle (Typologie de Jung, RIASEC de J. Holland, modèle des valeurs de E. Spranger...)
 - Exemples : *SOSIE, MBTI, IRMR, 16PF...*
 - Interpréter les tests

5. UTILISER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET LA METTRE AU SERVICE D'UNE MEILLEURE EFFICIENCE PROFESSIONNELLE

- Evaluer les compétences sociales et managériales attachées à son poste

Travail de chaque participant sur son poste de travail – débat de groupe –échange d'expériences

- Intégrer le vécu des autres dans la recherche de solutions
- Développer une attitude d'écoute pour mieux comprendre les autres
- Acquérir une bonne maîtrise de soi pour faire face aux situations conflictuelles
- Savoir décider : développer son leadership
- Développer son adaptabilité face aux défis et obstacles
- Savoir influencer avec intégrité
- Définir un plan d'action face aux situations difficiles

Mises en situations – débat et échange d'expériences

6. DEFINIR UNE STRATEGIE PERSONNALISEE DE PROGRESSION

- Entretiens individuels et conseils de l'animateur
- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant.
- Élaboration d'un plan personnel de progrès.

LIEU

INTERACTIF PARIS

2 avenue Marceau 75008 PARIS

01 47 23 84 20

contact@interactif.eu

ÉVALUATION

Evaluation des attentes et objectifs des participants en amont

Evaluation à chaud par les stagiaires à l'issue de la formation

CONTACTS

Maei CATILLON

Responsable Pôle Formation

Maei.catillon@interactif.eu

01 47 23 84 20