

Découverte de l'Intelligence Emotionnelle Réf. INTEMO 1/23

Objectifs pédagogiques : Comprendre et utiliser ses émotions et celles de ses collaborateurs pour mieux manager son entreprise.

Public visé : Tout manager ou entrepreneur souhaitant développer ses soft skills, comprendre et utiliser les émotions et leur impact dans son management

Prérequis : Une expérience du management est souhaitable.

Méthode pédagogique : Exposés théoriques - Exercices pratiques - Support de cours au format numérique reprenant les différentes notions vues pendant la formation

Durée et modalités : 1 journée de 7 heures en inter ou intra-entreprise.
Possibilité d'organiser des formations distancielles par session de 2h30 (3 sessions) – Sessions limitées à 8 personnes

Dates de formations : inter-entreprises nous consulter
intra-entreprise à définir avec le client

Délais d'accès : selon conditions de prise en charge de votre OPCO ou financeur

Tarifs : à partir de 490 € HT

Evaluation : A la fin de la formation, les stagiaires auront identifié les pistes de progrès et élaboré un plan d'action pour améliorer leur intelligence émotionnelle.

Validation : Une attestation de participation est fournie au stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation

Conditions générales de vente – Accessibilité : [voir sur le site adonnante.fr](http://www.adonnante.fr)

Formateur : Thierry OLIVIER, Docteur en Pharmacie, MBA London Business School, 12 ans de direction commerciale et marketing dans l'industrie médicale et la prestation de services. Consultant et formateur depuis 20 ans. Chargé d'enseignement à l'ESSCA Ecole de Management à Angers et Cholet. Consultant certifié DISC et Intelligence Emotionnelle EQi2.0.

Programme pédagogique

1/2 Journée 1 :

Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Découvrir les émotions
- Intelligence Intellectuelle versus Intelligence Émotionnelle
- A quoi sert l'Intelligence Émotionnelle
- Appréhender son impact dans la vie quotidienne et en entreprise

La biologie des émotions

- Le fonctionnement de notre cerveau
- Le rôle des émotions
- Le circuit physiologique des émotions
- La manifestation corporelle des émotions

ADONNANTE DEVELOPPEMENT

Evolution et Développement de la PME - Conseil et formation : des outils et des hommes
Management – Développement commercial – Relations clients

Le vocabulaire des émotions

- Identifier et évaluer ses principales émotions pour mieux les comprendre
- Le gradient des émotions
- Faire la différence entre émotions, sentiments et humeurs
- Découvrir les besoins psychologiques derrière les émotions
- Faire la différence entre besoins et moyens

½ Journée 2 :

Le modèle de Bar-on de l'intelligence émotionnelle

- Le modèle de Bar-on
- La roue EQ-i 2.0
- Les compétences
- Les liens entre compétences
- La nécessité de l'équilibre

Evaluer son Quotient émotionnel

- Auto-évaluation
- Ma compétence forte - Ma compétence faible
- Plan d'action

Conclusion de la formation

ADONNANTE DEVELOPPEMENT

Evolution et Développement de la PME - Conseil et formation : des outils et des hommes
Management – Développement commercial – Relations clients