RebooT
par Dulytech

Formation « Initiation à l'intelligence émotionnelle »

Au sein de notre vie professionnelle, les émotions sont omniprésentes, tout comme dans les autres aspects de notre existence. Parfois refoulées, parfois débordantes, elles influent sur nos interactions et nos performances au travail. Comment alors les appréhender de manière plus constructive ? Comment mieux les comprendre, les exprimer lorsque nécessaire, et réguler celles qui peuvent perturber notre équilibre professionnel ?

C'est dans cette perspective que s'inscrit notre journée d'initiation à l'intelligence émotionnelle. L'objectif est d'aider les participants à explorer et à maîtriser leurs émotions ainsi que celles de leurs collègues. Grâce à des ateliers interactifs, cette formation leur permettra de saisir le potentiel des émotions comme des outils précieux de compréhension et d'action.

PROGRAMME

1/ Pourquoi est-il important de cultiver son intelligence émotionnelle ?

- Définitions et concepts fondamentaux
- Les avantages du développement de l'intelligence émotionnelle dans le contexte professionnel

2/ Explorer et comprendre ses émotions

- Identifier et nommer ses émotions
- Comprendre les facteurs déclencheurs de nos émotions et les messages qu'elles nous envoient
- Appréhender les émotions comme des guides utiles pour la prise de décision et l'action

3/ Maîtriser ses émotions et accueillir celles d'autrui

- Techniques pratiques pour réguler ses propres réponses émotionnelles et gérer son stress
- Comment reconnaître et prendre en compte les émotions des autres

MAJ : 03.01.2025

Numéro de déclaration d'activité

11922694792

Durée : 1 jour - 7 heures	**Code : CC02**

Prix : 850 euros HT

Horaires

- 9h30-13h/14h-17h30

Objectifs

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle et saisir son importance dans le contexte professionnel
- Savoir détecter, reconnaître et nommer ses propres émotions
- Identifier les besoins et valeurs sous-jacents à nos émotions et comprendre les messages qu'elles transmettent
- Être en mesure de réguler efficacement ses réactions émotionnelles lorsque cela est nécessaire
- Être en mesure de reconnaître et de recevoir les émotions exprimées par autrui de manière appropriée

Prérequis

- Aucun

Public concerné

- Tout public

RebooT
par Dulytech

Dates Interentreprises

délai d'entrée : sans
Paris et à distance : 23/11/2026 - 04/01/2027 - 05/04/2027 - 05/07/2027 - 04/10/2027

Modalité d'évaluations

- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices à réaliser , de mises en situation et de QCM. Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Certificat de stage

- Un certificat de fin stage est remis au participant

Compétences du formateur

- Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque formation qu'ils animent. Ils ont majoritairement cinq à dix années d'expérience dans leur domaine de compétences et ont une grande pratique en entreprise

Moyens pédagogiques et techniques

60% pratique et 40% théorique
- Exposés théoriques
- Exercices individuels et collectifs

Les supports pédagogiques sont remis au format électronique aux participants. Ce support est projeté via un vidéo projecteur afin d'animer la formation.Des exercices d'application ou études de cas sont prévus afin de valider les acquis des stagiaires.

Accès handicap

- Oui, consultez notre référent interne houily@reboot-training.fr

RebooT
par Dulytech

Modalités de suivi de l'exécution

- Contrôle systématique des présences par demi-journée
- Attestation de présence remis à chaque participant

Moyens d'accompagnement

-8 personnes maximum, formation animée par un formateur expert sur le sujet.
Mise en situation : Pédagogie active et participative.
Apport théorique et méthodologique.
Etude de cas.

Nature des travaux demandés au stagiaire

- Un exercice est réalisé par le participant à la fin de chaque chapitre. Le participant dispose de 20 min avant de passer à la correction avec le formateur.

Modalités techniques en cas de problèmes

- Les connexions et installations d'outil peuvent être testées en amont de la formation avec le formateur et les stagiaires ou le donneur d'ordre.
Ce test permet d'éviter tout accident technique lié aux outils de connexion à distance.
Le formateur prend la main sur le poste du participant en cas de difficulté durant la formation.
Dans le cadre d'une formation à distance, le lien de connexion est envoyé 2 semaines avant le début de la formation
Pour avoir une assistance, contacter nous : houily@reboot-training.fr - 0614928564 (réponse en moins de 24 heures)

NOUS CONTACTER

Reboot

35 rue Pierre Brossolette

92130 Issy-les-Moulineaux

Tel : 06 14 92 85 64

www.reboot-training.fr