



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE & PERFORMANCE DURABLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

28
heures
/
4 jours



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre et mobiliser l'intelligence émotionnelle dans son management.**
- **Gérer ses émotions et celles des autres** pour améliorer la performance collective.
- **Développer des comportements durables** favorisant engagement et bien-être au travail.

€ **Prix** INTER : **2300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, encadrant ou professionnel en situation d'animation d'équipe**

PRE REQUIS

> **Pas de pré requis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'intelligence émotionnelle

Apports théoriques, modèles et concepts clés, échanges sur situations réelles

2. Identifier ses propres émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Développer l'empathie et la gestion des relations

Jeux de rôle, simulations, analyse des interactions et plan d'actions individuel

4. Mobiliser l'intelligence émotionnelle pour la performance

Ateliers collaboratifs, stratégies de résolution de conflits, exercices de communication

5. Créer un impact durable sur soi et son équipe

Débriefts, techniques d'ancrage, plan d'amélioration continue, bonnes pratiques pour transfert

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**