

## Développer son intelligence émotionnelle

### Objectifs

À l'issue de ces 7 heures, vous aurez :

- **SAVOIR**
  - Découverte des 5 composantes de l'Intelligence émotionnelle
- **SAVOIR FAIRE**
  - Pratiqué des premiers outils permettant de vous affirmer en situations pratiques
- **SAVOIR-ETRE**
  - Pris du recul sur vos profils et effectué un premier diagnostic de vos
    - Talents
    - Points d'efforts
    - Leviers émotionnels et relationnels

### Programme

#### De quoi parlons-nous ?

- Historique et composantes de l'Intelligence Emotionnelle"

#### Prendre conscience de moi, de mes aptitudes sociales comme de mes leviers motivationnels

- "Estime/confiance/affirmation"
- "4 carburants d'Estime de Soi"
- "Tiers privilégiés et bilan doute-confiance"

#### Développer mes aptitudes sociales en faisant montre de maîtrise et d'empathie

- "Savoir refuser une sollicitation non légitime"
- "Faire une demande difficile à un tiers"
- "Adopter les meilleures pratiques d'affirmation"

#### Atterrir et m'engager !

### Modalités pédagogiques

- Apports du formateur
- Klaxoon
- Mises en situation (filmées)
- Productions individuelles et/ou en sous-groupes
- Études de cas pratiques
- Tests/Jeux
- Amont et Aval

### Evaluation des acquis

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis

<b>Référence :</b> DAS1-413-FP1	<b>Présentiel ou distanciel</b>
<b>Durée horaire :</b> 7h	<b>Public :</b> Tout public
<b>Niveau :</b> Fondamentaux	<b>Prérequis :</b> Aucun
<b>Tarif inter-entreprise :</b> 300€ <i>Nous contacter pour un tarif intra-entreprise</i>	<b>Accessibilité :</b> Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée



## Vous êtes intéressés par cette formation ?

Contactez-nous sur [contact@manegere.fr](mailto:contact@manegere.fr) ou au 01 41 09 88 98