Intelligence émotionnelle au travail

OBJECTIFS

Ce n'est pas pour rien que le collaboratif est mentionné comme l'une des compétences les plus importantes du moment. Le travail en équipe nous permet de nous adapter rapidement, d'innover et de travailler plus efficacement. De plus, nous sommes tous de plus en plus à la recherche d'un sentiment d'appartenance au sein de l'entreprise. Tout cela demande une action émotionnellement intelligente.

Cela signifie que nous connaissons nos propres ambitions et motivations, que nous comprenons et pouvons percevoir les émotions de nos collègues et combiner le tout afin d'atteindre un objectif commun. La bonne nouvelle, c'est que c'est quelque chose que nous pouvons 'entraîner'!

L'objectif de la formation est :

- la réflexion à l'effet de votre intelligence émotionnelle sur votre vie professionnelle ;
- la connaissance de soi et l'autorégulation ;
- la compréhension du point de vue de votre interlocuteur ;
- la capacité de vous parler ouvertement, que vous pourrez atteindre ensemble cet objectif commun.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

Le cours de formation peut être suivi par différents groupes cibles :

- collaborateurs ;
- managers.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation en développement personnel : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

Préparation : Cette formation ne requiert pas de connaissances préalables spécifiques, mais demande une préparation approfondie de la session en classe à l'aide de l'E-learning.

PROGRAMME

CONTENU

E-learning: E-book Augmentez votre impact grâce à l'intelligence émotionnelle *(durée 2 heures)*

- Conscience de soi
  - À propos des émotions & du cerveau
- Le scénario
  - À propos des rôles & des déclencheurs
- Autorégulation
  - À propos des extrêmes et des dérapages
- Responsabilité émotionnelle
  - À propos de votre intention et de votre boussole
- La dernière étape
  - De la réaction à la réponse

Jour de formation: Intelligence émotionnelle au travail

- QE comme talent du futur?
  - L' utilité du QE sur le lieu de travail?
  - Une quête vers 'l'appartenance'?
- Me, myself and I
  - Connaissance de soi : quel est mon mode d'emploi?
  - Auto-régulation : comment puis-je me contrôler?
- Se connecter à autrui
  - Empathie pour les 'dummies'
  - Faire face aux vents contraires
  - Exprimez une critique constructivement
- Un moment de Q&A est proposé à la fin de la session

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée :** E-learning (2 heures) + 1 jour de formation (6 heures de formation)
- **Heures :** 09:00 à 16:30
- **Lieu :** Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles
- **Préparation :** Suivez l'E learning avant de participer à la formation en classe. Le moment interactif est prévu pour soutenir les connaissances acquises dans l'E-learning

MÉTHODOLOGIE

Une **« Formation en classe »** se suit en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels…

Matériel de formation :

- Présentation PowerPoint ;
- E-book avec résumé et exercices.