

APPRÉHENDEZ & DÉVELOPPEZ L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Cette formation s'adresse

A tous les membres d'une équipe, quels que soient leur niveau hiérarchique ou leur domaine d'activité. Elle est particulièrement bénéfique pour ceux qui souhaitent :

- Améliorer leurs compétences interpersonnelles
- Développer une meilleure gestion de leurs émotions
- Renforcer leurs compétences en intelligence émotionnelle

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

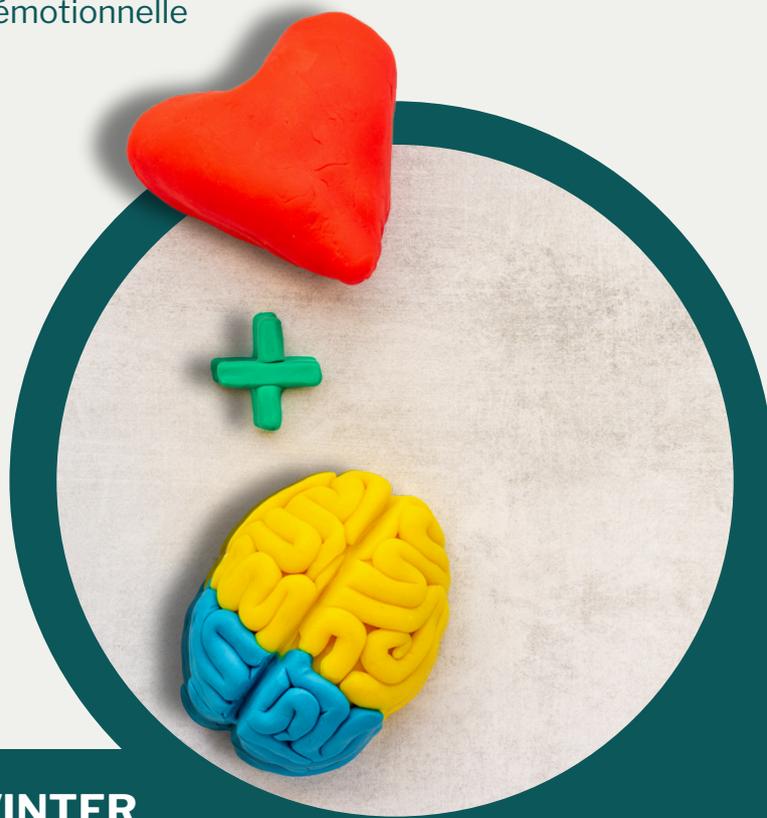
Points forts

- **Format interactif et dynamique**
- **Accès à des outils diagnostics**
- **Formatrice certifiée**

Durée de la formation

1 Jour - 7 heures

INTRA/INTER



Ce que vous allez apprendre :

- Comprendre l'impact des émotions dans toutes interactions humaines.
- Mieux se connaître pour mieux vivre son quotidien de travail avec ses émotions.
- Appréhender et développer l'Intelligence Emotionnelle.



Programme de formation

Découvrez comment maîtriser vos émotions pour améliorer vos interactions professionnelles et personnelles !

Rejoignez notre formation immersive d'une journée sur l'intelligence émotionnelle, conçue pour vous aider à mieux vous comprendre et à optimiser vos relations au travail.

- Identifier comment les émotions influencent nos relations et notre communication.
- Développer une meilleure connaissance de soi pour gérer efficacement ses émotions au travail.
- Maîtriser les compétences clés de l'intelligence émotionnelle pour améliorer ses interactions professionnelles.

- **Ressentir et partager** une émotion à travers le défi « Bienvenue ».
- **Interpréter** les expressions des émotions des autres avec le défi « À chacun ses émotions ! ».
- **Cultiver** ses forces et éviter les pièges associés via l'auto-diagnostic Viacharacter.
- **Explorer** les interactions et les émotions dans le travail en équipe avec le défi « Cocktail d'émotions ».
- **Analyser** sa place dans l'équipe et ses relations interpersonnelles grâce à l'analyse transactionnelle.
- **Mesurer** l'importance des émotions et questionner la gestion des situations difficiles avec le défi « Situation difficile et émotions ».
- **Prendre conscience** de certains comportements en entreprise et identifier les avantages et pièges associés.
- **Découvrir** les 15 compétences de l'Intelligence Emotionnelle avec le défi « Au cœur de l'Intelligence Emotionnelle ».
- **Réaliser** un auto-diagnostic sur les 15 compétences de l'Intelligence Emotionnelle via le défi « Et moi, Emoi... ».

Le programme indiqué est donné à titre indicatif. Le formateur pourra adapter son contenu et ses modalités pédagogiques en fonction des attentes et des besoins des stagiaires.

Modalités

NOTRE PARTI-PRIS PÉDAGOGIQUE

Chez **MDRH FORMATION**, nos formations sont centrées sur l'expérimentation et l'exploration de situations concrètes.

Vivre des expériences favorise l'appropriation des pratiques et l'intégration des concepts théoriques vous permettant ainsi de les adopter immédiatement dans votre environnement.

Une occasion de gagner en impact pour vous et votre organisation !

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation alterne des exposés théoriques partagés en video-projection et/ou avec un tableau blanc, et leur mise en application individuellement ou en petit groupe sur des cas pratiques au plus proche de la réalité des participants.

- Formation-action : Alternance entre mise en situation, défis pratiques et séances réflexives.
- Auto-diagnostics : Utilisation d'outils comme Viacharacter et Drivers pour identifier vos forces et vos points de vigilance.
- Travail en petits groupes : Favorise les interactions et les échanges personnalisés.
- Carnet individuel : Prise de notes facilitée pour un suivi optimal des apprentissages.

Les échanges et le partage de bonnes pratiques sont encouragés par des activités en groupe pour favoriser l'intelligence collective.

ÉVALUATION ET VALIDATION

En amont de la formation

- Un questionnaire en amont du parcours permet de vous positionner et faire le point sur votre démarche actuelle et vos outils mis en place. Vous pourrez également nous partager vos besoins et attentes.

Au cours de la formation

- Exercices pratiques, mises en situation de travail... pour valider l'appropriation et la compréhension de chaque notion abordée en formation par les participants.

En fin de formation

- Un **certificat de réalisation** est également remis aux stagiaires.

Évaluation qualitative

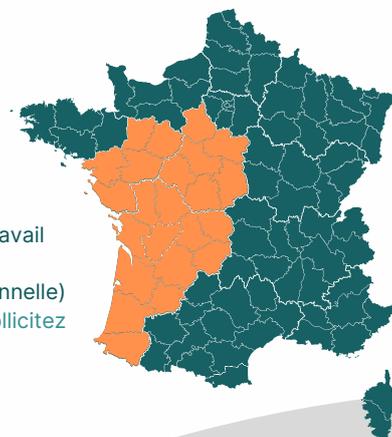
- Afin de constamment améliorer notre offre, un questionnaire qualité est à remplir par les stagiaires à l'issue de la formation.



VOTRE FORMATRICE

Charlotte CABAL

Formatrice experte dans l'accompagnement individuel le bien-être au travail
Coach professionnel (certifié RNCP)
Coach certifié à l'outil EQ-i 2.0 / EQ 360 (Centre de l'Intelligence émotionnelle)
Pour plus d'information sur le programme, contactez nous par mail et sollicitez
Charlotte



DÉLAI D'ACCÈS

Pour les formations intra-entreprise ou individuelles, un délai de 15 jours est nécessaire pour adapter le contenu au cahier des charges spécifique de votre entreprise.

Délais d'inscription en INTER : au plus tard 15 jours avant la date de démarrage

En cas de financement par un tiers (OPCO, FAF...), merci de tenir compte des délais d'obtention de l'accord de financement.

INTER (regroupant différentes entreprises)

- En présentiel, minimum 4 et maximum 10 personnes/session
- Tarif net de taxe : 770 €/participant. **Le déjeuner est inclus dans le prix de la formation**
- La formation se déroule de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

En INTER : nous pouvons vous accueillir sur les régions suivantes : Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

INTRA (chez vous, rien que pour votre équipe)

- En présentiel, minimum 4 et maximum 10 personnes/session
- Dans vos locaux
- Sur devis, nous consulter
- A planifier selon vos disponibilités

En INTRA : nous intervenons sur les régions suivantes : Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

ADAPTATION AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous sommes engagés et sensibles à l'accueil et l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concernés, veuillez contacter **Marjorie DERCOURT**, joignable par mail à l'adresse suivante :

contact@mdrhformation.fr ou par téléphone au **06 70 75 09 34**.

PLUS D'INFORMATIONS

Les fondateurs et dirigeants de **MDRH FORMATION** se tiennent à votre disposition



Marjorie Dercourt

Relation client & Référente handicap

06 70 75 09 34

Frédéric Dercourt

Relation client & Gestion financière

06 81 60 55 58

34 avenue Victor Hugo
79200 PARTHENAY
contact@mdrhformation.fr

www.mdrhformation.fr

Organisme de formation enregistré sous le n° 75 79 01 489 79 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine

"La formation est l'essence de tout succès"