

MAÎTRISEZ L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR EXCELLER EN LEADERSHIP

Cette formation s'adresse

Le public concerné par la formation sur l'Intelligence Émotionnelle inclut principalement des **dirigeants, managers, responsables d'équipe ou de service**, ainsi que **tous les membres d'une même équipe**.

Cette formation est conçue pour aider les participants à améliorer leur leadership, leur communication et leurs relations professionnelles en intégrant l'Intelligence Émotionnelle dans leur posture managériale.

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Points forts

- Formation Action
- Autodiagnostic et développement
- Formatrice certifiée

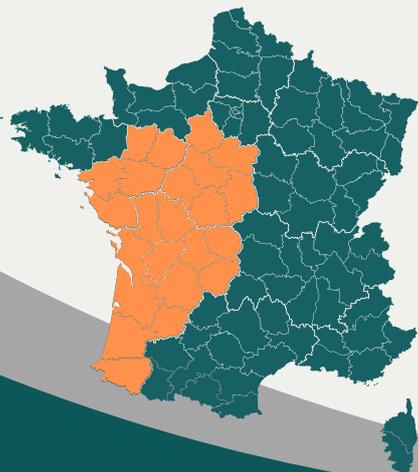
Durée de la formation

1 Jour - 7 heures

INTRA/SUR MESURE

Ce que vous allez apprendre :

- Comprendre l'impact des émotions dans toutes interactions humaines.
- Identifier et décoder ses émotions, ses modes de fonctionnement et ceux des autres.
- Appréhender l'Intelligence Emotionnelle pour mieux la développer.
- Cultiver ses forces et éviter ses pièges.
- Améliorer ses interactions, relations professionnelles (et personnelles).
- Améliorer son écoute active et sa capacité d'observation



Programme de formation

Imaginez-vous capable de décoder instantanément les émotions, d'améliorer radicalement vos relations professionnelles et de booster la performance de votre équipe.

Notre formation action en Intelligence Émotionnelle vous offre les clés pour transformer votre leadership et votre environnement de travail.

Préparez-vous à vivre une expérience immersive qui changera votre perception des interactions humaines et vous propulsera vers de nouveaux sommets professionnels.

Êtes-vous prêt(e) à libérer votre plein potentiel émotionnel ?

Formation-action alternant mises en situation/défis et séances réflexives

Introduction à l'Intelligence Émotionnelle (IE)

- Définir et comprendre les concepts clés de l'IE
- Évaluer l'impact de l'IE sur la performance individuelle et collective

Comprendre les émotions et leur influence

- Reconnaître et décoder les émotions chez soi et chez les autres
- Comprendre l'impact des émotions sur la communication et les relations de travail

Développer la conscience de soi

- Réaliser un autodiagnostic de son profil émotionnel
- Comprendre ses modes de fonctionnement et ses schémas de pensée
- Utiliser des techniques pour améliorer sa conscience émotionnelle

Reconnaître et appliquer l'IE dans le contexte professionnel

- Utiliser des techniques pour améliorer sa compréhension des émotions d'autrui
- Utiliser l'IE pour améliorer la collaboration et le travail d'équipe

Définir un plan d'action suite aux prises de conscience

- Définir des objectifs pour continuer à développer son IE
- Identifier des ressources pour approfondir ses connaissances en IE

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.

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.

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

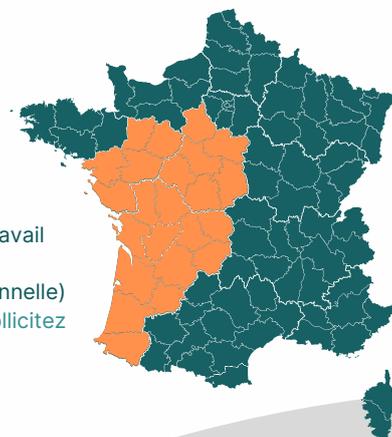
- Afin de constamment améliorer notre offre, un questionnaire qualité est à remplir par les stagiaires à l'issue de la formation.



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.

INTRA (chez vous, rien que pour votre équipe)

- En présentiel, minimum 6 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

SUR MESURE

- Ce programme pourra servir de base à la construction d'une formation sur-mesure adaptée à vos besoins et à votre environnement professionnel
- Sur devis, nous consulter
- A planifier selon vos disponibilités

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"