



INTRA : 3 990 € HT + 50€ p/p (Test EIQ)

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK005



PUBLIC CIBLE

- Tout public



PRÉREQUIS

- Passage du test EIQ



DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours en présentiel



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier le fonctionnement et le rôle des émotions dans nos comportements
- Développer des compétences de gestion du stress et de maîtrise de ses réactions émotionnelles
- Acquérir la capacité à exprimer ses émotions et à les réguler
- Développer sa flexibilité personnelle
- Savoir identifier et accueillir les réactions émotionnelles d'autrui de manière à améliorer la relation
- Manager grâce à l'intelligence émotionnelle

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **Les fondamentaux de l'Intelligence émotionnelle au service du management**
 - Définition de l'intelligence émotionnelle
 - Le quotient émotionnel
 - La palette des émotions et identification
 - Les neurosciences et les 3 parties de notre cerveau
- **Le ressenti des émotions**
 - Les émotions primaires
 - Les degrés de maturité émotionnelle
 - L'alignement des niveaux logiques
- **La flexibilité du manager**
 - La concentration
 - La spirale des émotions
 - La pensée positive
 - L'ancrage ressource
- **La maîtrise de soi**
 - Canaliser l'agressivité
 - Diminuer la pression
 - La visualisation mentale
 - La cohérence cardiaque
 - Evacuer les tensions par le sport et l'alimentation
- **Savoir réguler ses émotions et être stable émotionnellement**
 - La récupération :
 - La respiration
 - Un sommeil réparateur
 - Les automassages
 - La sérénité
 - La méditation
- **Savoir créer le climat de confiance**
 - Equilibre émotionnel et stabilité du manager :
 - La confiance en soi et l'estime de soi
 - Les drivers
 - L'état du FLOW
 - Les sphères de vie
 - L'assertivité & affirmation de soi
- **Savoir gérer des situations conflictuelles**
 - Savoir faire face
 - Recevoir une critique
 - Prendre en compte la colère
 - Gérer ses émotions en situation de tension
- **Sortir du conflit**
 - La recherche des solutions
 - Comportement préventif
 - La synchronisation



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et apport d'expériences par notre formateur
- Travaux en sous-groupes, jeux de rôles et mises en situation
- Echanges et retours d'expérience entre les participants
- Exercices et ateliers d'application

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mise en situation...)
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

PROFIL DE L'INTERVENANT : Sonia GARECHE

- Consultante, coach et formatrice experte en soft skills



REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2024 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>