



Intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle des émotions dans les comportements professionnels.
- Identifier et réguler ses propres réactions émotionnelles.
- Développer l'écoute et la compréhension des émotions d'autrui.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer les relations de travail.

Description de la formation

Domaine de compétence 1 : Comprendre les émotions

- Identifier les principales émotions et leurs fonctions.
- Repérer les déclencheurs et réactions automatiques.
- Comprendre le lien entre émotions, pensées et comportements.

Domaine de compétence 2 : Développer la conscience de soi

- Identifier ses signaux émotionnels.
- Prendre du recul avant d'agir.
- Utiliser des techniques simples de régulation.

Domaine de compétence 3 : Comprendre les autres

- Pratiquer l'écoute et l'observation.
- Développer l'empathie sans perdre le cadre professionnel.
- Adapter sa communication aux situations.

Domaine de compétence 4 : Mobiliser l'intelligence émotionnelle

- Gérer les tensions avec plus de recul.
- Donner et recevoir du feedback.
- Construire un plan personnel de progression.



Prérequis

- Aucun prérequis spécifique.
- Être disposé à participer à des exercices d'auto-observation et de mise en situation.

Modalités pédagogiques

- Formation en e-learning / à distance.
- Apports théoriques, démonstrations et exercices pratiques.
- Progression individualisée selon le rythme du participant.
- Méthode interactive et participative.

Durée de la formation

- 14 heures en e-learning.
- Répartition indicative :
 - Comprendre les émotions
 - Développer la conscience de soi
 - Comprendre les autres
 - Mobiliser l'intelligence émotionnelle

Moyens et supports pédagogiques

- Supports de cours et auto-diagnostics.
- Études de cas relationnels.
- Exercices de communication et régulation.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation.
- Mises en situation.
- Plan d'action individuel en fin de parcours.
- Attestation de formation remise à l'issue du parcours.