

Formation Intelligence émotionnelle et relations interpersonnelles

Code : DP06

Durée : 2 jours

Classe : Présentiel / à distance

Public

- Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses habiletés relationnelles au travail.

Prérequis

- Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire

Objectifs

- Développer et identifier son intelligence émotionnelle pour améliorer sa performance
- Apprendre à contrôler les mécanismes de résistance pour obtenir plus de fluidité et mieux les maîtriser
- Perfectionner sa méthode pour prévenir et gérer les conflits ainsi que les relations compliquées
- Exploiter les divergences comme levier de performance collective

Programme détaillé

1- Identifier et développer la carte de son intelligence émotionnelle

- Identifier dans les 4 axes principaux les qualités et compétences qui déterminent la carte de mes habiletés relationnelles : conscience de soi, gestion de soi, relation aux autres, relations sociales et Mises en situation
- Pédagogie théâtrale : nos habitudes comportementales

2- Dans votre recherche d'efficacité, quelle place accordez-vous aux émotions ?

- Le fonctionnement du cerveau vu par les neurosciences
- La « physiologie » des émotions : pourquoi et comment elles se manifestent
- Observer son tableau de bord personnel : quels voyants sont allumés ?
- Prendre en compte leurs messages dans la construction de votre efficacité

3- Faire de ses émotions un moteur pour l'action personnelle et interpersonnelle

- Le rôle des pensées et des émotions comme « contenant » des comportements, comment faire évoluer « contenant » et comportements
- Identifier les personnalités primaires (tempéraments) et secondaires (caractères) et la communication adaptée à ces personnalités
- Intervenir sur son processus émotionnel : sentir et identifier ses émotions, en comprendre le message et savoir rétablir la fluidité
- Faire évoluer notre carte des habiletés relationnelles en utilisant la gestion des modes mentaux (GMM des neurosciences comportementales)

4- Utiliser les comportements comme un système d'informations

- Les analyser et mettre en synergie ses émotions et celles des autres
- Utiliser le canal de communication adapté à chaque personnalité
- Identifier les changements d'attitude, de posture ; en comprendre le message et ajuster sa relation

5- La dynamique des relations entre coopération et conflits

- L'écoute attentive et l'empathie. Les mécanismes de résistances, les sources de tensions et de stress. Utiliser la régulation pour désamorcer les résistances et vivre les différences comme une ressource et rétablir la motivation
- Distinguer concurrence des idées et concurrence des personnes dans l'équipe
- Jeux de rôles à partir des situations concrètes des participants