

Intelligence émotionnelle

7 h

Objectifs

Découvrir notre capacité à gérer les émotions en situation professionnelle (motivation, communication, collaboration prise de décision, ...)

Développer la maîtrise des émotions pour améliorer nos propres performances et celles de l'entreprise

- Comprendre ce que sont les émotions: apparition, fonctionnement, conséquences sur la communication
- Observer l'incidence qu'ont les émotions au quotidien: actions, prises de décision, interactions au sein des équipes de travail et dans les relations professionnelles
- Développer son intelligence émotionnelle: identifier, comprendre et mieux gérer les différentes émotions rencontrées (chez soi et chez les autres)
- Développer sa capacité d'action/de réaction lors de situations critiques (peur, contrariété, peine, tension, conflit...)
- Atténuer/évacuer les émotions négatives
- Mettre en pratique son intelligence émotionnelle de façon concrète et pratique pour des relations plus saines et authentiques
- Etude de cas personnels des participants
- Auto-évaluation, tests et exercices

Informations pratiques

- › Droit d'inscription
- › Certificat - Attestation
 - Attestation de participation
- › Aides sectorielles à la formation
 - Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336

