

Gérer ses émotions pour être plus efficace

devop

Tirer parti de son intelligence émotionnelle au travail

TRAINING

BEST

Objectifs

- Acquérir les clefs pour mieux **gérer les émotions** individuelles et collectives,
- Gagner en **authenticité**,
- Faire de vos compétences émotionnelles des **atouts puissants** pour votre leadership,
- Transformer les freins émotionnels en **facteurs de réussite**.

Axes d'entraînement

1. Prendre en compte la dimension émotionnelle des relations

- Décoder les structures comportementales des individus en milieu professionnel,
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels,
- Adopter une communication plus intelligente émotionnellement,
- Apprendre à gérer les conflits de façon positive.

2. Comprendre vos mécanismes émotionnels

- Les clés de l'intelligence émotionnelle, comment se construit une émotion ?
- Les localisations physiologiques de vos émotions,
- Identifier les différents types d'émotions.

3. Maîtriser vos émotions et les utiliser à bon escient

- Comprendre les peurs émotionnelles et gérer les pensées stressantes associées,
- Contrôler le processus de maîtrise de soi,
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.

4. Mieux comprendre et gérer les émotions de vos interlocuteurs

- Percevoir des émotions camouflées,
- Développer une relation constructive dans un contexte à forte composante émotionnelle,
- Positiver les relations au sein du groupe,
- Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la motivation et la délégation.

5. Etre présent à soi

- Accueillir votre état interne,
- Prêter une attention bienveillante à vous-même,
- Comprendre les processus internes en situation : pensées, ressentis, émotions,
- Identifier les schémas de pensée qui orientent les comportements,
- Augmenter votre degré de liberté par rapport à une situation.

Animation

- Travail sur la découverte de vos émotions,
- Evaluation de votre quotient émotionnel, mises en situation sur cas réels des participants,
- Remise d'un rapport individuel et confidentiel.

En option : des séances de coaching individuel pour ancrer les pratiques.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Tous managers et collaborateurs.

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Sylvie Sarda



Catherine Rodde
Massart

1. EN AMONT

15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2019

21-22 janvier
21-22 février
21-22 mars
15-16 avril
20-21 mai
6-7 juin

1-2 juillet
12-13 septembre
3-4 octobre
7-8 novembre
19-20 décembre

Réserver votre session en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/managers-developpez-votre-intelligence-emotionnelle.html>



Facile d'accès
(métro, SNCF, RER)
• La Madeleine
• Gare Saint-Lazare
• Auber

4, rue de Castellane - 75008 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Formulaire d'inscription

Pour toute question, sessions en intra ou sur-mesure, [contactez-nous au +33 \(0\)1 70 38 21 10](tel:+330170382110).

Numéro d'organisme de formation : 11 75 44096 75.

[A retourner par e-mail : contact@devOp.pro](mailto:contact@devOp.pro)

Formation :

Intitulé : _____
Date : du ____ - ____ -20 ____ au ____ - ____ -20 ____
Prix € HT : _____ + TVA (taux en vigueur) Nombre d'heures : _____
Prix € TTC : _____ (Incluant forfait déjeuner)

Participant :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Société : _____ Fonction : _____
Adresse postale : _____ Téléphone : _____
_____ Mobile : _____
_____ E-mail : _____

Responsable des formations :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Fonction : _____ Téléphone : _____
Raison sociale : _____ E-mail : _____
Adresse postale : _____ Effectif : _____
_____ Code APE : _____
_____ Numéro SIRET : _____
Numéro identifiant TVA intracommunautaire : _____

Convention de formation :

Nom du signataire : _____ Mail : _____
Fonction : _____

Facturation :

Etablissement à facturer, si différent : _____
 Le règlement sera effectué par un OPCA : _____
Nom de l'OPCA : _____ Adresse postale : _____
Nom du contact dédié : _____
Téléphone contact dédié : _____
E-mail : _____

Règlement :

par virement par chèque à l'ordre de devOp

devOp

4 rue de Castellane
75008 Paris

Tel : + 33 (0)1 70 38 21 10

Fax : +33 (0)1 83 62 82 17

www.devop.pro

N° Formation 11 75 44096 75
RCS Paris B 484 233 408
TVA intra FR 09484233408
SIRET 484 233408 00042
APE 7022Z



Cachet de l'entreprise, date et signature

En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales des ventes au verso.