



Développer son intelligence émotionnelle et optimiser son relationnel

À la fin de la formation, les stagiaires seront positionnés quant à leur niveau d'intelligence émotionnelle et auront travaillé sur eux, sur leur relationnel et sur la façon d'optimiser leur communication avec les clients et leurs collègues

Contenu de la *formation*

Ce module vous aide à prendre conscience de votre niveau d'intelligence émotionnelle, à développer votre communication intrapersonnelle et interpersonnelle, à booster votre relationnel avec vos clients et collègues, et à savoir gérer les situations complexes.

Part 1 –Positionner son intelligence émotionnelle

- Faire le test et découvrir la définition de l'intelligence émotionnelle (différence QI/QE)
- Découvrir les 4 composantes clés et leur impact sur les relations interpersonnelles

Part 2 –Optimiser son relationnel

- Développer son intelligence émotionnelle et maîtriser la communication verbale, non verbale et para-verbale
- Réguler ses émotions et réagir avec sérénité dans les situations complexes

Des mises en situations, des jeux interactifs et des tests seront réalisés tout au long de la journée.

Pré-requis

Aucun pré-requis pour cette formation.

Public concerné

- Entrepreneurs
- Professions libérales
- Indépendants
- Salariés

Taille du groupe

Minimum : 3 | Maximum : 12

Tarif

Sur demande

Financement possible via OPCO

Durée

14 heures

Soit 2 jours de formation

Attestation délivrée à la fin de la formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Le stage s'appuie sur des apports de connaissances sous formes d'exposés, feed-back et des mises en pratique pour ancrer l'apprentissage. Des quizz sont réalisés en début et en fin de formation.