FORMATION OPTIMISER ET ENRICHIR LA QUALITE DES RELATIONS AU TRAVAIL GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

AIE

Les émotions tiennent une place prépondérante dans nos relations interpersonnelles au quotidien. Savoir les accueillir et les gérer est une compétence qui s'acquiert. De la conscience de soi à l'écoute de l'autre, développer son intelligence émotionnelle est le meilleur chemin pour des relations de qualité. Cette action de formation peut, avec beaucoup de bénéfices, être organisée en intra, pour des équipes, dans des contextes de changement, faisant face à des difficultés relationnelles, des tensions ou des conflits qui mettent à mal sa performance et sa QVT.

Objectifs

• Développer la qualité relationnelle au sein de l'organisation
• Engager le processus de réflexion afin de faciliter l'adoption d'attitudes positives au travail
• Mieux accueillir le changement et s'adapter, grâce à l'intelligence émotionnelle

Public Visé

Toutes personne souhaitant mieux se connaitre et développer sa qualité relationnelle et sa communication

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel
2 Jours

Pré Requis

Aucun.

Parcours pédagogique

Préambule : L'intelligence émotionnelle
• Les 5 compétences de l'IE : découvrez vos dominantes et vos axes de développement (auto-diagnostique)

❖ **MODULE 1 : Prendre conscience de ses émotions**
• Identifier les émotions de base
• Comprendre le système émotionnel (déclencheur, pensée émotion, comportement)
• Repérer les manifestations et comportements liés aux émotions
• Comprendre l'impact de ses émotions sur ses relations et sa performance
• Prendre du recul face aux effets limitants de ses émotions

❖ **MODULE 2 : S'approprier les principes de la Qualité Relationnelle**
• Qualité relationnelle / Coopération / Conflits : définitions et partage des représentations
• Les 3 composantes de la relation interpersonnelle
• Communication verbale et non verbale
• La diversification en communication pour prévenir les tensions
• Utiliser les techniques de la médiation pour maintenir un haut niveau de qualité relationnelle

❖ **MODULE 3 : Réagir positivement face au stress, dans les situations difficiles ou de conflit**
• Mieux comprendre le stress et savoir reconnaître ses manifestations :

symptômes cognitifs, physiques et comportementaux
• Repérer ses « stresseurs » personnels et ses drivers
• Se connecter à ses propres sensations
• Accueillir les critiques avec tranquillité
• Découvrir les techniques et outils pour rétablir son équilibre émotionnel
• Se motiver positivement par l'abandon des pensées négatives et irréalistes

❖ **MODULE 4 : S'exprimer et interagir en intelligence émotionnelle**
• Savoir dire non sans agresser, ni fuir l'autre
• Différencier refus et rejet
• Être souple avec les personnes, ferme sur les idées (DESC)
• Différencier évaluation, jugement, fait, opinion, sentiment et émotion
• Développer sa capacité à l'écoute globale
• Utiliser les principes de la CNV pour une communication plus efficace
• Elaborer son plan de développement personnel

Objectifs pédagogiques

- Identifier les émotions et en reconnaître les impacts sur soi, et sur la relation
- Appréhender ses propres modes de fonctionnement, notamment en situation de tension, et prendre conscience des attitudes qui pourraient être conflictuelles.
- Mettre en oeuvre des méthodes et outils de communication interpersonnelle non conflictuelle
- Gérer de façon positive le stress émotif, les imprévus et les tensions interpersonnelles.

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, support informatique, livrets

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur en Communication et Développement personnel

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

ASFO GRAND SUD
0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupeifc.com
www.asfograndsud.com
SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitanie. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)