

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Domaine pédagogique / SE DÉVELOPPER

FORMAT	Inter tout public	N° Agrément Formation	11 75 63129 75
PRIX	350 € HT	Conditions tarifaires	Voir CGV Onmyline
MODALITÉS Dates	Digitale / à distance 14/12/21 AM 25/01/22 AM 21/03/22 AM 08/06/22 AM 29/09/22 PM 16/11/22 PM	Contact	hello@onmyline.eu Clara ou Aurélie Tel. : 0662688608

Public et pré-requis

Toute personne souhaitant mieux comprendre et mieux gérer ses émotions pour s'épanouir

Aucun pré-requis

Objectifs et contenu

Cette action a pour objectif de :

- Identifier, comprendre et gérer ses émotions
- Améliorer sa compréhension des situations pour s'y adapter sereinement

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Améliorer sa qualité relationnelle au travail

Le contenu de l'atelier :

- Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Décrypter et apprivoiser ses émotions

Méthodes et matériel pédagogiques

Méthode pédagogique :

Eclairage théorique
Jeux pédagogiques
Réflexions guidées
Partages d'expériences

Matériel pédagogique :

Support visuel Prezi
Jeux digitaux

Intervenant.e

Nos formateurs.rices, référent.e.s sur la thématique sont certifié.e.s à l'Intelligence Émotionnelle et interviennent auprès de tous les publics pour travailler sur le développement personnel. Spécialisé.e.s dans les sujets de qualité de vie au travail, elles/ils possèdent une très bonne connaissance du monde de l'entreprise et exercent une veille permanente sur les différentes techniques de développement personnel pour améliorer le bien-être personnel et professionnel.

Modalités et délai d'accès

Durée, dates et horaires de la formation	3H00
Effectif (<i>minimum et maximum</i>)	De 6 à 10 participant.e.s
Lieu de la formation et accès	100% digital. Accessibilité numérique aux personnes en situation de handicap
Conditions d'accueil :	En distanciel
Délais d'inscription	La formation sera validée uniquement après la validation des pré-requis par le candidat. L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 72 heures ouvrées avant le démarrage de la session sous réserve de places disponibles

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *Nous contacter directement pour connaître vos besoins*

Contact : Clara Guillot - tel. : 06.07.39.86.24

Modalités d'évaluation

1. Evaluation de préformation : questionnaire en amont
2. Evaluation des acquis et des compétences liées aux objectifs opérationnels définis :

Compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
Se remettre en cause et modifier ses comportements en conséquence	Echanges	Conserver son calme et le contrôle de soi en toutes circonstances
Développer sa connaissance de soi et de ses émotions face aux situations du quotidien	Echanges	Identifier ses émotions pour les maîtriser et adopter le comportement adéquat face aux situations
Entrer en communication avec l'autre	Questionnaire	Adapter sa communication face à l'autre

3. Evaluation à chaud : sondage
4. Evaluation à froid après formation à 3 mois : sondage

Modalités de validation

Certificat de réalisation de formation avec attestation des compétences