

IMPACT EN TANT QUE LEADER

CULTIVER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



ACCUEILLIR ET UTILISER
LA PUISSANCE DES ÉMOTIONS

IMPACT EN TANT QUE LEADER : SON AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle est un grand facteur de réussite, tant au plan personnel que professionnel. Contrairement aux idées reçues, les diplômes ainsi que le quotient intellectuel ne permettent pas de prédire le succès. Les progrès réalisés en psychologie et en neurosciences au cours des dix dernières années ont donné lieu à des découvertes surprenantes sur ce que nous ressentons, comment et pourquoi. Une personne émotionnellement intelligente prend de meilleures décisions, est plus motivée, créative, performante et gère mieux son stress. Elle a une meilleure santé, a 3X moins de chance de tomber en burn-out et surtout un meilleur sens du relationnel indispensable pour développer son leadership.

La bonne nouvelle est que cet apprentissage peut se faire tout au long de la vie, et qu'il existe des approches et techniques pour développer nos capacités émotionnelles.

POUR QUI ?

- Chefs d'entreprises, responsables d'institutions
- Managers d'équipes, chefs de projets, RH
- Coachs, formateurs, consultants



QU'EN ATTENDRE ?

Grâce à cette formation vous serez à même de :

- Comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle et découvrir les signes qui caractérisent un savoir-faire émotionnel aiguisé
- Percevoir, identifier et accueillir progressivement vos émotions et celles des autres
- Exprimer et comprendre les messages des émotions en enrichissant votre vocabulaire émotionnel, vos techniques de communication et la clarification de vos besoins
- Réguler et utiliser les émotions par le biais de la transformation de vos croyances et de différentes techniques
- Faciliter les émotions agréables avec vos interlocuteurs et au sein de votre organisation

NOTRE APPROCHE

Cette formation se veut expérientielle et personnalisée, alternant des inputs conceptuels et méthodologiques, des expériences en groupe et individuelles, des vidéos.

De nombreux outils sont testés et mis à disposition. Un test sera proposé ainsi qu'un coaching individuel pour faciliter l'intégration de ces nouvelles compétences.

DÉROULEMENT

- 2 modules de 2 jours de formation sur 4 mois
- 1 supervision en sous-groupes
- 1 coaching individuel pour faciliter l'intégration

PROGRAMME

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET SES 5 COMPÉTENCES

- Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
- Différences entre Sympathie, Empathie et Compassion, et comment les cultiver ?
- L'identification et l'expression des émotions
- Mes compétences émotionnelles, résultats et interprétations du test
- Comprendre le message des émotions et le lien avec la reconnaissance et la satisfaction des besoins (de Maslow à Max-Neef)
- Techniques de régulation des émotions : évolution de nos croyances et outils validés

DIFFÉRENTES APPLICATIONS ET PRATIQUES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

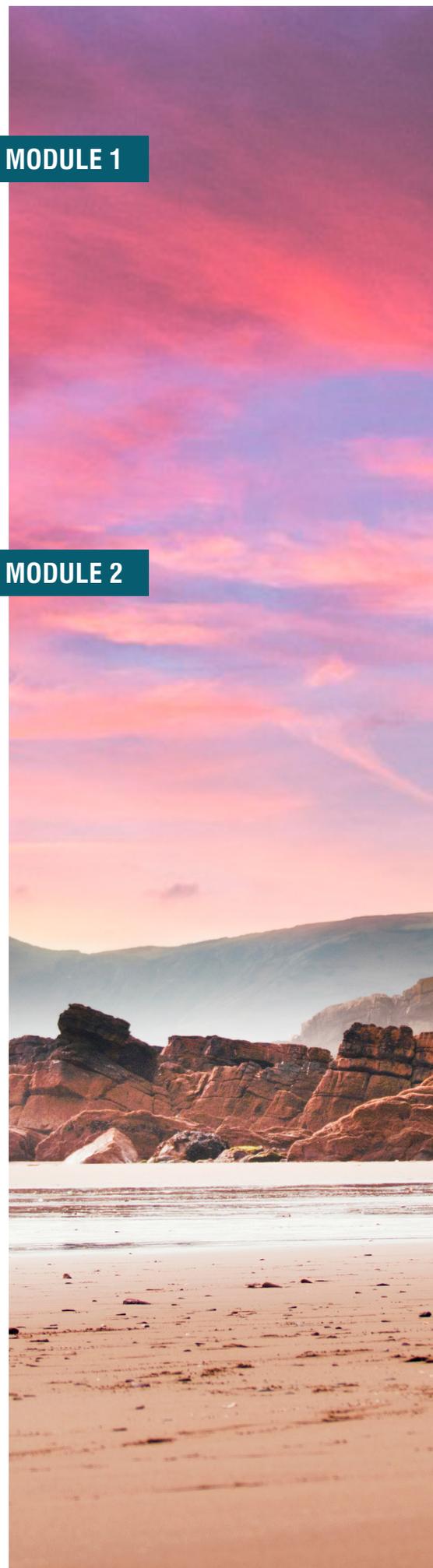
- L'accueil et l'écoute empathique
- Négocier et gérer les conflits
- L'impact des émotions agréables et comment les cultiver
- Les techniques de relaxation et de visualisation
- Construire une organisation émotionnellement intelligente : avec quelle culture, quel management et quel accompagnement / entraînement ?
- L'intelligence émotionnelle et la santé au travail : partage d'études, application aux e-mails et à l'accompagnement au changement

+ 1 supervision en sous-groupe d'une demi-journée pour travailler sur des situations concrètes avec plus d'intelligence émotionnelle suite au 2ème module

+ 1 coaching individuel pour faciliter le développement personnel en lien avec l'Intelligence Emotionnelle

MODULE 1

MODULE 2





INFORMATIONS PRATIQUES

- Les participants sont invités à mettre en pratique les techniques reçues en formation pour accompagner le développement de l'Intelligence Emotionnelle
- Formatrice : **Carole Warlop**
- Consultez les dates et les coûts de la formation sur : **www.coachingsquare.com**
- La formation est organisée dans nos locaux au **Centre de la Maladière - Quai Robert Comtesse, 3 - 2000 Neuchâtel**

INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire par email ou par téléphone :
css@coachingsquare.com - 032.558.31.41

Vous souhaitez en savoir plus ?
Rendez-vous sur **www.coachingsquare.com** où vous trouverez toutes les informations relatives à la formation.



Adresse des formations

Coaching Square Swiss
Quai Robert Comtesse, 3
2000 Neuchâtel

css@coachingsquare.com
www.coachingsquare.com

 Coaching Square Swiss
<https://www.facebook.com/coachingsquareswiss/>

 Coaching Square Swiss
<https://www.linkedin.com/company/coaching-square-swiss>

 coachingsquareswiss
<https://www.instagram.com/coachingsquareswiss/>