



MIEUX UTILISER MON POTENTIEL ÉMOTIONNEL

Vous connaissez certainement votre QI, mais qu'en est-il de votre QE ? Le Quotient Emotionnel mesure votre intelligence émotionnelle, une notion inventée par le psychologue Daniel Goleman aux Etats-Unis à partir des dernières découvertes en psychologie et neurobiologie. Selon Goleman, qui a mesuré la réussite professionnelle sur plusieurs années de diplômés d'Harvard, notre QI, nos qualifications ou notre compétence technique sont, certes, importants, mais c'est notre intelligence émotionnelle qui fait toute la différence ! Ce programme de formation va vous révéler le rôle que jouent les émotions dans votre perception du monde, dans vos relations personnelles et professionnelles, et in fine, dans votre performance au travail. Il va vous faire prendre conscience que loin de vous gêner ou de vous handicaper, vos émotions peuvent vous aider – à condition d'être écoutées, comprises et maîtrisées. En développant votre potentiel émotionnel, vous diminuerez considérablement votre stress, vous développerez vos capacités d'écoute et d'adaptation, vous augmenterez votre flexibilité et votre capacité à changer.

Ce programme KEDGE s'adresse à :

- des non cadres
- des assistant(e)s
- des membres d'équipe

À l'issue de ce programme, vous serez capable de :

- prendre conscience du rôle et de l'importance de vos émotions
- utiliser des techniques pratiques pour gérer vos émotions
- utiliser vos émotions pour mieux aborder les processus de changement
- utiliser vos émotions pour développer des relations positives avec autrui et sortir des situations conflictuelles

Le certificat de développement professionnel appliqué validera l'acquisition des compétences visées par ce programme de formation.



Les bénéfices de ce programme :

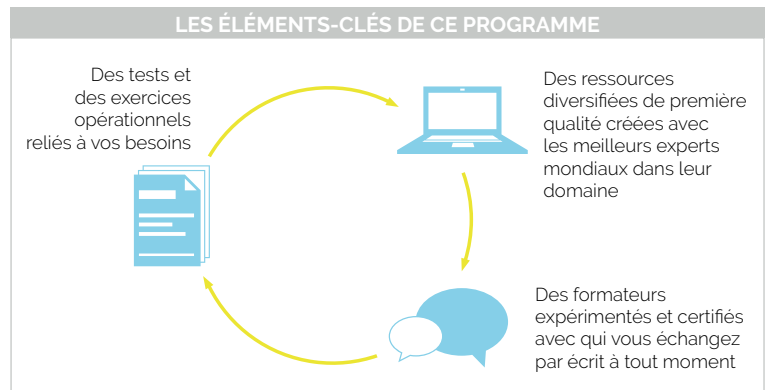
créer des relations professionnelles positives et durables
réduire le stress et les sentiments négatifs associés
une meilleure compréhension de vous-même et d'autrui favorisant des rapports fructueux

PARCOURS PÉDAGOGIQUE SUR 3 MOIS (21H)

Un mail de bienvenue vous transmet vos identifiants qui vous permettent d'accéder au site de votre programme de formation.

1 Je fais le point

Évaluez votre niveau initial et exprimez vos attentes vis-à-vis du programme afin que votre formateur vous conseille un parcours personnalisé.



2 Je maîtrise les fondamentaux

Formez-vous et mettez en pratique les fondamentaux en bénéficiant de l'expérience et des conseils de votre formateur.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Analyser et gérer ses émotions

- Comprendre le fonctionnement de ses émotions et leur rôle dans son comportement
- Gérer positivement ses émotions grâce à des outils et des techniques efficaces

Comprendre le stress et définir votre niveau de stress personnel

- Comprendre d'où vient le stress et le rôle du stress positif et du stress négatif
- Analyser son propre niveau de stress et ses causes

3 J'approfondis mes acquis

Consolidez les compétences acquises et approfondissez-les. Repartez avec un plan d'action prescrit par votre formateur.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Maîtriser ses émotions dans des situations tendues

- Comprendre le processus psychologique du changement et le rôle des émotions dans le changement
- Gérer ses émotions dans le changement et les utiliser positivement
- Détecter, dans les situations de communication interpersonnelle, comment se forment les jugements et les opinions ainsi que les émotions associées
- Prendre conscience de son rôle dans les scénarios de conflit et apprendre à dépasser les réponses strictement émotionnelles

4 Je reçois mon certificat

Le formateur évalue vos progrès tout au long de votre parcours de formation. À l'issue de celui-ci, vous recevez un certificat attestant des compétences acquises.

