

L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels

RÉF | 8347

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Mettez à profit vos émotions dans vos projets et dans vos relations de travail !

Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication

Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique

Cerner les conséquences physiques et mentales des émotions rencontrées

Programme

Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication

Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique

Cerner les conséquences physiques et mentales des émotions rencontrées

Identifier l'utilité des émotions dans la vie quotidienne et professionnelle
Bilan personnel : quel est votre rapport aux émotions ? connaissez-vous votre quotient émotionnel (QE) ? A travers le QE, les participants évalueront entre-autre leur compréhension des émotions, leur niveau de maîtrise des émotions et des impulsions, leur compréhension des émotions d'autrui et leur façon d'y réagir,...

Comprendre les émotions et leur influence sur nos vies : découvrir le fonctionnement des différentes émotions sur le plan physiologique (brièvement) afin de pouvoir cerner leur impact sur le corps physique, sur notre intellect et sur nos relations avec autrui. Selon les questions et attentes des participants, l'aspect psycho-somatique des émotions peut être abordé ainsi que la gestion du stress et les effets du stress sur les relations en général.

Identifier les causes et les effets : quels sont vos « déclencheurs » de prédilection ? quelles actions, quelles paroles, quels gestes vont engendrer quelles émotions ? Les participants seront invités à décoder les motifs de leurs réactions émotionnelles et leurs

réactions spontanées habituelles. A partir des « stratégies » de réponses à ces émotions mises en évidence, les participants pourront explorer des stratégies alternatives (voire créatives) au niveau personnel comme au niveau relationnel

Reconnaître le langage positif des émotions. L'émotion est un signal qui nous invite à agir... Comment se l'approprier au moment opportun et comment traduire en langage constructif une émotion (vécue comme) désagréable?

Expérimenter différents outils pratiques de gestion des émotions à travers la relaxation, les étirements, les exercices physiques (adaptés au bureau), la respiration, la pleine conscience,... La formation proposera de compléter sa boîte à outil de gestion du stress afin de tester et d'adopter les exercices adaptés à chacun selon les besoins et les affinités.

Tester des techniques de communication positive, tenant compte de vos émotions (agréables ou désagréables). La méthode Gordon et/ou la CNV et/ou les techniques d'assertivité seront abordées pour répondre à la nécessité d'utiliser de manière constructive les émotions dans la relation à l'autre.

Valoriser l'intelligence de ses émotions à travers un plan d'action personnel : entre deux journées et au terme de la formation, les participants sont invités à tester les outils abordés et à les adopter dans leur vie courante afin d'ancrer les changements souhaités dans le long terme.

Type de formation [Bruxelles Formation - Contrat de formation pour chercheur d'emploi reconnu par Bruxelles Formation](#)

ORGANISATION

Durée 2 jours

Horaire

360 €

Coût

CONDITION D'ADMISSION

EN PRATIQUE

**Pour s'informer et
postuler**

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>