

L'intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Formation sur demande uniquement, dates ouvertes à partir de 6 personnes intéressées

Contexte

Dans un milieu professionnel qui génère de nombreuses émotions et réactions, cette formation propose de développer ses compétences psychosociales dans le but d'une meilleure santé au travail et de la mise en place de relations sereines pour exercer son métier de manière efficace.

Objectifs

- Se servir de ses émotions (et non plus les subir ou les ignorer) pour être plus efficace.
- Mettre en place des méthodes pour faire face aux situations de crise.
- Développer son intelligence émotionnelle :

Identifier ses émotions

Analyser les mécanismes psychosociaux en lien avec les émotions

Savoir utiliser les compétences émotionnelles

Utiliser le protocole de décentration

Programme

- Identification des besoins et des attentes des participants au sujet de la thématique « intelligence émotionnelle en situation professionnelle »
- Etude des différences entre stress, agressivité, émotions, ressentis, conflit.
- Analyse des mécanismes de l'intelligence émotionnelle
- Présentation du protocole de décentration
- Etudes de cas - Analyse de situations de travail vécues
- Exercices de développement de son intelligence émotionnelle
- Temps personnel pour remplir son Plan d'Action Personnalisé (PAP)

Moyens et méthodes

Identification des besoins individuels.

Alternance d'animations en grand groupe, en sous-groupe et en individuel.

Mise en situation, analyse de situation de travail

Construction de plan d'action pour le retour en situation de travail.



Si cette formation vous intéresse, complétez le formulaire

Tarifs

Adhérent : 540 €/inscrit

Non adhérent : 690 €/inscrit



Publics visés

Professionnel.le.s des associations du secteur social et médico social



Durée

2 jours, 7h par jour



Prérequis

Aucun



Formatrice

Marie-Claire Gallin Martel, formatrice consultante en psychologie du travail et experte du développement professionnel



Lieu

En fonction de la demande



Evaluation des acquis

Questionnaire d'évaluation
Attestation de réalisation de la formation



Accessibilité

Votre situation nécessite des aménagements particuliers ?

Si oui, merci de nous en informer dès que possible afin d'envisager des modalités pédagogiques et techniques adaptées. Contact : nicolas.bonnier@federationsolidarite.org