

Contact administratif
Aurélie Dekydtspotter
entreprises.fcu@univ-littoral.fr
06 09 09 05 61

Ingénieure de formation
Caroline Alexis
caroline.alexis@univ-littoral.fr



Formation

Développer ses soft skills à travers l'intelligence émotionnelle

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Echanges sur les situations concrètes
- Favoriser le questionnement
- Travaux pratiques, expérimentation, et partage de groupe

Public concerné

Tout public

Durée

Chaque module se dispense sur 4 heures.

Validation

Attestation de suivi de formation

Nombre de personnes par session

Maximum 12 personnes en intra

Tarifs

Sur devis

Contexte

Les compétences psychosociales sont un biais de développement incontournable de nos jours.

À titre privé comme à titre professionnel, les recommandations de l'OMS vont dans le sens du développement de l'intelligence émotionnelle afin d'améliorer les softskills.

Ce développement s'organise à travers 5 pôles dans lesquels chaque individu a ses points forts mais aussi ses axes d'amélioration.

Au cœur de celle-ci, se trouvent les émotions : leur gestion, leur compréhension, et surtout leur reconnaissance chez soi comme chez les autres.

Nous avons tous la possibilité de prévenir nos décalages, nos douleurs psychiques, ainsi que de mieux communiquer, et cela s'apprend.

Objectifs

- Connaître ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Identifier les différents pôles de l'intelligence émotionnelle et leurs fonctions
- Savoir optimiser ses espaces ressources
- Reconnaître et développer ses potentiels à exploiter
- Acquérir des outils de gestion émotionnelle et de compréhension d'autrui
- Inspirer et transmettre ses apprentissages.

Contenu

Modules de 4 heures

Module général d'introduction

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Les Cinq pôles d'exploitation
- Outils généraux
- Identification de ses besoins de développement.

Module gestion des émotions

- Maîtrise de soi
- Compréhension des émotions
- Reconnaissance des besoins

Module conscience de soi

- Les zones d'usures et d'énergie
- Body scan
- Respiration
- Dialogue mental

Module gestion des relations et conscience sociale

- Reconnaissance des émotions d'autrui
- Base de la communication non violente
- Ecoute active et centrée