

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

📍 Référence : C6

€ Tarif intra : nous contacter

🕒 Durée préconisée : 2 jours



## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

📞 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- ✓ Identifier son profil émotionnel et mieux comprendre ses réactions émotionnelles
- ✓ Adopter des pratiques positives pour mieux vivre avec ses émotions
- ✓ Utiliser son intelligence émotionnelle au service de la relation à distance

## Programme :

### 1. Développer sa conscience émotionnelle

- Appréhender les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Se situer par rapport à son savoir-faire émotionnel
- Comprendre le rôle et le sens des émotions
- Décrypter son profil émotionnel

### 2. Utiliser et réguler les émotions au service de son efficacité personnelle

- Rester branché sur ses besoins
- Savoir exprimer ses émotions
- Faire de ses émotions une aide à la décision
- Entretenir sa motivation sans la présence du collectif

### 3. Intégrer la puissance des émotions pour une intelligence relationnelle

- Développer son empathie
- Donner leur place aux émotions pour une communication positive
- Développer une proximité relationnelle à défaut d'une proximité géographique
- Renforcer la collaboration