

## CULTIVER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU TRAVAIL

### Pôle d'activité

COMPETENCES COMPORTEMENTALES

### Formule

En ligne

### Prix/participant

160,00 €

### Nombre max. de participants/session

15

### Prix/session réservée

2.200,00 €

### Prix/session sur-mesure

Contactez-nous

### Durée de la formation

2 jours

### Personne de contact

Patrick GILET Gestionnaire de dossiers clients - Gestionnaire IT

pgilet@erap-gsob.brussels

## Détail de la formation

L'intelligence émotionnelle est l'une des composantes de la réussite personnelle sur le lieu de travail. La maîtrise de soi, la connaissance de soi, l'enthousiasme et la capacité à reconnaître ses émotions afin de se motiver soi-même et les autres, sont en effet indispensables à la communication quotidienne en tant que collaborateur ou supérieur hiérarchique.

Le développement de son intelligence émotionnelle n'a pas pour finalité de "contrôler" ses émotions mais, au contraire, de leur ouvrir la porte, de leur faire de la place pour éviter qu'elles nous contrôlent. Une intelligence émotionnelle développée permet de mieux vivre ses émotions, sans les étouffer mais tout en maîtrisant leur impact sur nous et en les utilisant à notre avantage (motivation, compétences sociales...) et donc d'améliorer ses compétences au travail.

Cette forme d'intelligence est une des clés parmi les compétences managériales obligatoires. A titre collectif, une bonne intelligence émotionnelle est aussi un atout de taille et permet d'améliorer le travail en équipe. Elle aide à entretenir des relations plus saines et sereines avec ses collègues. Ainsi, elle facilite grandement la communication, la collaboration, la cohésion et la bonne ambiance. Elle favorise un environnement de travail respectueux.

Ce programme de formation répond aux besoins de tout agent (manager ou non) désireux de mieux se connaître, d'améliorer ses compétences relationnelles et d'augmenter sa satisfaction au travail.

## Objectifs

En fin de formation, les participant·e·s seront capables de :

- Apprendre à accueillir, reconnaître et identifier leurs émotions (autodiagnostic)
- Relier émotion et réflexion pour agir, décider en cohérence
- Remettre en question leur vision, perception des situations, approche du travail, façon d’appréhender les situations
- Mieux connaître leurs motivations et leurs freins, pour mieux réagir
- Développer leurs points forts et corriger leurs faiblesses
- Développer des relations de qualité, y compris lors de situations de non compréhension, de tension, de stress
- Exprimer leurs émotions de façon appropriée
- Reconnaître les émotions d’autrui et les prendre en compte dans la communication

## Public cible

Ce programme de formation répond aux besoins de tout membre du personnel (manager ou non), issu d’une administration locale ou régionale bruxelloise, désirant mieux se connaître, améliorer ses compétences relationnelles et augmenter sa satisfaction au travail.

## Méthodes pédagogiques

La pratique et les outils pratiques sont placés au centre de la formation qui offre aux participant·e·s de nombreuses occasions d’appliquer les notions théoriques, notamment via des mises en situation et des jeux de rôles. Les méthodes et les contenus sont adaptés aux particularités du groupe.

Deux semaines avant la formation, les participant·e·s sont invité·e·s à répondre à un questionnaire et à retranscrire leurs résultats afin de pouvoir se positionner concernant leur niveau d’autonomie, leur facilité d’expression émotionnelle, leur conscience de soi, leur aptitude à évoluer dans un groupe, leur capacité d’écoute et d’accueil, leur attitude face à autrui ainsi que leur confiance en soi.

## Contenu

La formation aborde les points suivants :

- L'importance du développement des « soft skills »
- La définition de l'intelligence émotionnelle, des émotions et des sentiments
- L'identification des domaines impactés par la gestion des émotions
- Les stimulus déclencheurs et leur utilité
- Les outils et techniques permettant de gérer les émotions
- Les préjugés inconscients qui empêchent d'accéder au ressenti ou à la mise en œuvre des comportements souhaités
- Les mots pour le dire : communiquer de façon adéquate pour être audible par l'autre, la maîtrise des émotions
- Le contexte approprié pour dire les besoins, les demandes et les exigences
- Les émotions chez l'interlocuteur : les reconnaître et les intégrer dans la communication
- La gestion de conflit soit en entretien individuel, soit en équipe