

EMOTIONELE INTELLIGENTIE OP HET WERK CULTIVEREN

Activiteitspool

GEDRAGSCOMPETENTIES

Prijs/deelnemer

160,00 €

Prijs/gereserveerde sessie

2.200,00 €

Duur van de opleiding

2 dagen

Contactpersoon

Djennai PRAILLET Beheerster klantendossiers

dpraillet@erap-gsob.brussels

Formule

Face-to-face

Max. aantal deelnemers/sessie

15

Prijs/sessie op maat

Neem contact met ons op

Beschrijving van de opleiding

Emotionele intelligentie is een van de elementen voor persoonlijk welzijn op de werkplek. Zelfbeheersing, zelfkennis, enthousiasme en het vermogen om zijn emoties te herkennen om zichzelf en de anderen te motiveren zijn immers onmisbaar in de dagelijkse communicatie als medewerker of als leidinggevende.

De ontwikkeling van emotionele intelligentie heeft niet als doel zijn emoties te leren "controleren", wel om - integendeel - de deur ervoor open te zetten, plaats ervoor te maken om te vermijden dat ze ons zouden controleren. Ontwikkelde emotionele intelligentie laat toe emoties beter te beleven, zonder ze te verstikken maar wel met controle van de impact die ze op ons hebben, door ze in ons voordeel aan te wenden (motivatie, sociale vaardigheden ...) en dus de eigen vaardigheden op het werk te verbeteren.

Deze vorm van intelligentie is een van de sleutels van de verplichte vaardigheden als leidinggevende. Collectief gezien is een goede emotionele intelligentie ook een belangrijke troef die toelaat in teamverband te werken. Ze helpt om gezondere en meer serene relaties te onderhouden met de collega's. Ze bevordert in grote mate de communicatie, de samenwerking, de cohesie en de goede sfeer. Ze is bevorderlijk voor een werkomgeving waar mensen eerbied hebben voor elkaar.

Dit opleidingsprogramma komt tegemoet aan de noden van elke medewerker (manager of niet) die zichzelf beter wil leren

kennen, zijn relationele vaardigheden wil verbeteren en zijn tevredenheid op het werk vergroten.

Doelstellingen

Op het einde van de opleiding zijn de deelnemers (m/v/x)-in staat om:

- te leren openstaan voor de eigen emoties, ze herkennen en identificeren (zelfdiagnose);
- emotie en nadenken met elkaar te verbinden om te handelen en te beslissen op samenhangende wijze;
- vragen te stellen bij hun eigen visie, perceptie van situaties, benadering van het werk, wijze van omgaan met situaties;
- hun eigen motivaties en de remmen ervan beter te leren kennen om beter te reageren;
- hun eigen sterke punten te ontwikkelen en de eigen zwakke punten te corrigeren;
- kwaliteitsvolle relaties te ontwikkelen, ook in situaties van niet-begrijpen, spanning of stress;
- eigen emoties op passende wijze te uiten;
- andermans emoties te herkennen en er rekening mee te houden in de communicatie.

Doelgroep

Dit opleidingsprogramma komt tegemoet aan de noden van elke medewerker (manager of niet) van een Brussels plaatselijk of gewestelijk bestuur die zichzelf beter wil leren kennen, zijn relationele vaardigheden wil verbeteren en zijn tevredenheid op het werk wil vergroten.

Pedagogische methoden

De praktijk en praktische oefeningen staan centraal tijdens de opleiding die aan de deelnemers (m/v/x)-meermaals de gelegenheid biedt om de theoretische begrippen toe te passen, onder meer via rollenspelen en praktische oefeningen. De methodes en de inhoud worden aangepast aan de specifieke kenmerken van de groep.

Twee weken vóór de opleiding worden de deelnemers (m/v/x)-uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen.

Inhoud

De volgende onderwerpen komen tijdens de opleiding aan bod:

- het belang van het ontwikkelen van "soft skills";
- de definitie van emotionele intelligentie, emoties en gevoelens;
- de identificatie van de domeinen waarop het beheer van emoties een impact heeft;
- triggers en hun nut;
- tools en technieken die toelaten emoties te beheren;
- de onbewuste vooroordelen die obstakels zijn voor de toegang tot gevoelens of de toepassing van de gewenste gedragingen;
- de goede woorden vinden: op passende wijze communiceren om door de ander te worden gehoord: emoties beheersen;
- de passende context om behoeften, vragen en eisen onder woorden te brengen;
- de emoties bij de gesprekspartner: ze herkennen en integreren in de communicatie;
- conflictbeheersing via een individueel gesprek of in teamverband.