

Développer son intelligence émotionnelle avec le EQ-i ® : développer son impact personnel dans ses relations interpersonnelles & managériales

Public & prérequis

Manager et responsable d'équipe
Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle avec EQ-i®
- Développer son impact personnel
- Mettre en place un plan de développement personnel

Méthodes pédagogiques

- Des approches didactiques et analyses de pratiques d'entreprises
- Exercices individuels, questionnaire EQ-i®
- Alternance d'échanges en groupe et d'apports théoriques

Modalités

En intra entreprise & en présentiel
6 à 8 personnes ou individuel
Dates en fonction de la demande & de la disponibilité
Evaluation en fin de formation
Attestation de fin de formation

Tarifs

Sur demande selon le nombre de participant

Durée

1 journée

Contenu

L'EQ-i ®

- Définition des échelles
- Questionnaire

Les 5 échelles

- La perception de soi
- L'expression individuelle
- Les relations humaines
- La prise de décision
- La gestion du stress

Les 15 compétences

- Son profil individuel
- Ses forces, ses angles morts, ses pistes d'amélioration

La prise de décision avec les 3 compétences

- La résolution de problème
- Le sens de la réalité
- Le contrôle des impulsions

Le développement de ses forces en intelligence émotionnelle

- Les 4 émotions majeures
- Les techniques
- Le plan personnel de développement

Accessibilité au public en situation de handicap

Adaptation en fonction de l'entreprise