

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Formation de sensibilisation

OBJECTIFS

Comprendre l'intelligence émotionnelle dans un contexte de développement professionnel
Prendre conscience de l'importance de l'intelligence émotionnelle au travail, de ses impacts sur la réussite de chacun
Connaître et identifier les compétences et habiletés reliées à l'intelligence émotionnelle

THEMES ABORDES

1. L'intelligence émotionnelle

Définition des concepts : les émotions, l'intelligence émotionnelle

2. L'impact des émotions négatives et ses conséquences

Exemple du stress : conséquences, facteurs de risque

3. Emotions et origine

- Origine
- Démystifier les émotions

4. Comment stimuler ou développer son intelligence émotionnelle ?

- 5 caractéristiques clés à développer
- Exemples d'activité à développer dans une équipe de travail

PUBLIC

Cadres et non cadres

Atelier d'une demi-journée (3h30)
1ère session : à Grenoble le 7 mai 2010
6 à 17 personnes
105 euros le demi-journée

Atelier d'approfondissement

OBJECTIFS

Connaître et identifier ses compétences et habiletés reliées à l'intelligence émotionnelle
Développer son intelligence émotionnelle (connaissance de soi-même et conscience des émotions des autres)

THEMES ABORDES

1. Rappel théorique sur les concepts clés

- Les émotions
- L'intelligence émotionnelle
- Le stress

2. Mise en pratique : développer son intelligence émotionnelle

Travail en groupe sur des études de cas : réflexion et recherche de solutions

PUBLIC

Cadres et non cadres

Atelier d'une demi-journée (3h30)
1ère session : à Grenoble le 28 mai 2010
6 à 12 personnes
105 euros le demi-journée



Contact : Marie-Jo Gagnière
155/157 cours Berriat
38 028 Grenoble Cedex 1
Tél. 04 76 70 93 90
Mail : info@realites.fr

Bulletin d'inscription

Formation de sensibilisation

Nom :

Adresse :

Téléphone fixe :

Institution :

Atelier d'approfondissement

Prénom :

Mail :

Téléphone portable :

Fonction :