NEW

Familles rurales
Vivre mieux !
VENDÉE

FORMATION
Développer ses compétences
tous professionnels

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON LEADERSHIP

OBJECTIFS

- Prendre conscience de soi, de ses atouts et de ses vigilances dans son rapport aux émotions au service de sa qualité de relation et de management.
- Renforcer son intelligence émotionnelle pour enrichir ses relations interpersonnelles et mieux gérer tout type de situations de crises.
- Mettre en oeuvre des méthodes pour ancrer des réflexes et de nouvelles habitudes.
- Élaborer un plan d'action individualisé pour progresser dans le développement de son Intelligence Emotionnelle au service de sa Qualité de Vie au Travail et de son efficience.

CONTENU

- Les fondamentaux de l'Intelligence Emotionnelle :
  - L'impact du l'intelligence émotionnelle sur votre leadership
  - Définir ce qu'est une émotion, comment elle naît et son utilité
  - Identifier les cinq compétences caractéristiques de l'Intelligence Emotionnelle
  - Cerner les tendances de son profil émotionnel afin de déterminer les ressources et leviers pour développer votre intelligence émotionnelle.
- Conscience de soi et motivation :
  - Identifier les représentations et les freins de chacun sur la communication et les émotions
  - Appréhender son mode de fonctionnement, l'impact de celui-ci sur son rapport aux émotions et ses zones privilégiées de motivation.
- Empathie, auto-régulation et aptitudes sociales
  - Définir ce qu'est et ce que n'est pas l'empathie
  - Trouver la juste posture et développer ses capacités d'écoute
  - Percevoir le lien entre émotions et valeurs
  - Découvrir ou revisiter les fondamentaux de la Communication Non-Violente
  - Renforcer son assertivité et faire preuve de courage.

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

formation@famillesrurales85.org 02 51 44 37 60

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la 1ère date de formation.

DÉTAILS

9h00 à 17h00

lundi 22 mars 2027
jeudi 01 avril 207

aucune connaissance requise
venir avec un ordinateur

Fédération Familles Rurales de Vendée (ou décentralisation selon les inscriptions)

6 participants minimum

tarif indiv. net de TVA
réseau : 720 €/stagiaire
hors réseau : 828 €/stagiaire

PILLENIERE Jean-Marie

MODALITÉS PÉDA

- Positionnement : test en amont
- émargement par le stagiaire
- validation des objectifs : exercices, mises en situations et quiz
- délivrance d'une attestation et d'un certificat de formation
- documents remis en mains propres
- questionnaire de satisfaction