

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Utiliser la psychologie positive et l'intelligence émotionnelle pour impacter son leadership

Objectifs

Découvrir et renforcer ce qui développe notre bien-être
 Utiliser les émotions positives pour changer notre mode de pensée
 Utiliser les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle pour développer son leadership
 Découvrir et utiliser ses forces pour se développer en tant que leader

Programme

Un diagnostic préalable est réalisé en ligne : Calcul de son Coefficient Émotionnel (QE)

Partie I : Le bonheur ?

Définir ce qui nous rend heureux
 Les 4 éléments qui freinent le chemin vers le bonheur
 Appliquer le modèle PERMA pour activer les 5 piliers du bonheur
 Les Actions actives et constructives qui développent le bien-être
 Mon tableau de bord du bonheur

Partie II : Les émotions positives

Le quadrant des émotions
 Quelles sont les émotions positives sur un axe passé, présent et futur ?
 Les émotions positives nous obligent à un autre mode de pensée
 Renforcer nos émotions positives

Partie III : Des émotions positives à l'intelligence émotionnelle

Reconnaitre les émotions
 Utiliser les émotions
 Comprendre et analyser les émotions
 Gérer les émotions

Partie IV : Découvrir et utiliser ses forces

Comment savoir que nous utilisons nos forces ?
 Les liens entre forces et bien-être
 La découverte de vos forces
 Les cartes des forces
 La gymnastique des forces

Public concerné

Prérequis

Pas de prérequis attendu.

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

6 stagiaires

Qualification des intervenants

L'intervenante est formatrice, coach certifiée (ICF). La formatrice dédiée intervient dans tous les domaines de l'accompagnement du changement et des transformations, de la communication interpersonnelle, du développement du leadership, de la synergie d'équipe, des stratégies commerciales et techniques de vente et de négociation, de la formation de formateur.

Certificat de Coach professionnelle (ICF),
 Certification Disc et Process communication,
 Certification Intelligence émotionnelle,
 Certification de praticienne en approche neurosensorielle.

Moyens pédagogiques et techniques

Diagnostic préalable du calcul de son Coefficient Émotionnel (QE)

Pédagogie active et ludopédagogie,
 Ateliers et Exercices guidés par l'animateur pour s'approprier les concepts,
 Mises en situations pratiques basées sur des cas métier,
 Autodiagnostic,
 Décodage de situations vécues pour renforcer la posture,
 Apports théoriques,
 Elaboration d'un plan d'action opérationnel individuel.

Présentiel.

Modalités d'évaluation des acquis

Mises en situation, exercices pratiques.

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes, stylos.
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formation@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrioo.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

