

PROGRAMME DE FORMATION

*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

Public concerné et prérequis

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de vivre avec plus de sens et de bien-être les situations quotidiennes de la vie professionnelle. Pas de prérequis attendu.

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.

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

6 stagiaires

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.ebrioo.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.

Statistiques

Taux de réussite à la formation	
Taux de satisfaction de la formation	

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Ebrioo 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.

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

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

