



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de l'intelligence émotionnelle

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

L'intelligence émotionnelle a gagné en popularité ses dernières années. Différentes études scientifiques soutiennent le postulat selon lequel l'intelligence ne se limite pas simplement au quotient intellectuel d'un individu.

Un individu doit être en mesure de gérer ses émotions pour parvenir à ses fins en matière de développement personnel. C'est tout l'intérêt de l'intelligence émotionnelle, puisqu'elle traduit cette capacité qu'ont les individus à **contrôler leurs émotions**. Parmi les défenseurs de l'intelligence émotionnelle, on retrouve notamment **Daniel Goldman**, qui a publié une étude étoffée sur la question intitulée *L'intelligence émotionnelle*. D. Goldman nous montre, à partir d'exemples du quotidien, comment l'intelligence émotionnelle tient une place centrale dans nos interactions sociales. C'est elle qui dicte le ton sur lequel s'opère un échange entre deux personnes et **la façon dont un message peut être interprété** par l'une des deux parties.

Ainsi, certaines personnes sont plus à même de répondre aux impératifs imposés par certaines interactions sociales. Par exemple, vous n'allez pas vous comporter de la même manière avec votre père qu'avec votre patron.

Tout cela s'explique à partir de **codes sociaux** que nous avons intégrés. Dans cette formation, nous verrons pourquoi certaines personnes s'adaptent plus à certaines situations que d'autres. Comment expliquer que certaines personnes ont plus de succès dans leurs interactions sociales personnelles ou professionnelles ?

Nous développerons les réponses au cours des 3 modules et vous apprendrez à développer votre intelligence émotionnelle. Dès lors, plusieurs concepts clés seront étudiés :

- Intelligence émotionnelle,
- Intelligence relationnelle,
- Intelligence situationnelle.

Nous étudierons également la **contagion émotionnelle**. Nous observerons également les réactions physiques qu'engendre une émotion sur le corps humain (sueur, tremblement, sensation de froid, de chaud...).

Nous verrons qu'il est tout aussi important de savoir gérer ses émotions que celles des autres pour **savoir résoudre des conflits**. En effet, l'intelligence émotionnelle

est vitale pour vivre en société, car elle permet de prendre le pouls de nos interactions sociales et de savoir s'adapter à différents types de situations. Aussi, nous vous aiderons à exprimer clairement vos idées à vos interlocuteurs, pour que le message soit bien compris et ne laisse aucune place à l'interprétation.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les émotions

Pour bien comprendre de quoi l'on parle lorsque l'on fait référence à l'intelligence émotionnelle, il faut en premier lieu s'attarder sur le fonctionnement de notre cerveau. Pour ce faire, nous étudierons les processus neuropsychologiques qu'engendre une émotion sur le corps humain.

- Qu'est-ce que l'émotion ?
- Le fonctionnement du cerveau
- Pourquoi les émotions nous trahissent-elles ?

Module 2 : L'intelligence

Dans ce module, on s'intéressera principalement au thème de l'intelligence, qui, contrairement à ce qui est admis en société, n'est pas simplement un facteur inné ou biologique.

- Qu'est-ce que l'intelligence ?
- Comment fonctionne l'intelligence émotionnelle ?

Module 3 : La pratique

Nous allons voir avec des cas concrets comment l'intelligence émotionnelle peut vous permettre d'atteindre une vie épanouie et riche de sens.

- Comment re(définir) l'intelligence en entreprise ?
- L'IE : le secret pour développer ses compétences en société

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98