INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET PERFORMANCE
MODULE 1

par Lydwine MOTTE

FORMATEUR/TRICE

- 2005 – 2019 : expérimente et progresse dans l'entreprise à différents postes de marketing-communication, vente et management, jusqu'à la direction stratégique de marque.
- 2017 : accompagne les équipes support et terrain de son employeur vers une meilleure expérience collaborateurs et clients, au moyen d'outils psychométriques portant sur les comportements, motivations et l'intelligence émotionnelle.
- 2019 : créé La Plume Bleue, cabinet de coaching professionnel et de formation orienté vers l'enchantement de la relation. Crée des programmes, les anime, accompagne et conseille des entreprises dans leur quête de dépassement de la satisfaction.
- 2021 : rejoint l'équipe Kamae Conseil
-
- L'Intelligence Émotionnelle : pour mieux connaître et gérer ses propres émotions et celles de ses interlocuteurs (certifié TTI)

OBJECTIFS, BENEFICES

Prendre conscience de l'impact de l'intelligence émotionnelle dans son rôle de dirigeant

Identifier, comprendre et accepter ses émotions

Prendre conscience de ses besoins et valeurs, et gagner en confiance en soi

Mieux gérer son stress dans ses missions de dirigeant

Utiliser ses émotions pour être plus efficace

CONTENU, PROGRAMME

JOUR 1 : DIRIGER AVEC AUTHENTICITE

J1 Matin

Découvrir l'intelligence émotionnelle

o Processus et rôle des émotions

o L'intelligence émotionnelle, modèle de Goleman

o Critères de performance individuelle et pour le Jeune Dirigeant

o Evaluation individuelle S'évaluer | Passage du test EQ de TTI Success Insights et debrief : points forts et axes de travail individuels. Partage des attentes Développer son assertivité

o Assertivité et responsabilité

o Mieux se connaître en identifiant ses préférences comportementales

Réfléchir | Auto-diagnostic de son profil DISCo

Identifier ses valeurs personnelles, principaux facteurs de motivation

Réfléchir | Roue des 10 valeurs

o Savoir poser des limites Expérimenter | Oser dire non

J1 APRES MIDI

Analyser pour accepter ses propres émotions

o Reconnaître ses émotions et leurs manifestations physiologiques ; Identifier les causes, les besoins, et comprendre leur impact sur le comportement

Réfléchir | Carte mentale des émotions individuelles

o Enrichir son vocabulaire émotionnel Expérimenter | Roue des émotions

o Se créer une émotion positive Expérimenter | Positiver une émotion négative

Gérer ses émotions pour assurer sa performance

o Les 7 niveaux de stress

S'évaluer | Auto-diagnostic de ses niveaux de stress

o Prévenir ses peurs et trouver ses ressources pour maîtriser ses émotions Réfléchir | Jeu de cartes des émotions

o Améliorer sa prise de décision Expérimenter | Mise en situation, cas pratique

JOUR 2 : MANAGER AVEC LE COEUR

J2 MATIN

Dépasser ses limites

o Identifier ses limites, peurs et croyances Réfléchir | Réflexion autour de syntaxes clés

o Trouver des ressources pour les dépasser Réfléchir | Techniques de PNLo Accroître sa motivation Développer | Préparation du cahier d'exercices quotidien Développer son empathie

questionnement-écoute-validation

Jeudi 31/03 et vendredi 01/04/2022 **2 14** **€ 970.00 € HT**