

## UTILISER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE POUR GÉRER SEREINEMENT LES PROBLÉMATIQUES QUOTIDIENNES ET EXCEPTIONNELLES

### OBJECTIFS :

- Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et de l'intelligence relationnelle
- Acquérir des stratégies pour maintenir un équilibre émotionnel dans des situations stressantes
- Aborder des situations exceptionnelles et problèmes complexes avec calme et efficacité

### PUBLIC VISÉ :

- Tout public.

### PRÉREQUIS :

- Pas de pré-requis nécessaires.

### MÉTHODES MOBILISÉES :

- Une animation interactive et pratique
- Des ateliers pratiques et des mises en situation
- Apport de boîte à outils
- Vidéo projection

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

#### Des acquis :

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- Mises en situation

#### Mesure de satisfaction des stagiaires

### MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.



- Formation animée par une consultante & formatrice spécialisée en développement RH / révélatrice de potentiels / sophrologue / coach / conférencière.



- 34 000 XPF HT par pers, déjeuners incl.
- Intra entreprise : nous consulter

## PROGRAMME



7h00



Présentiel  
1 jour

### FONDAMENTAUX DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Les composantes de l'intelligence émotionnelle
- L'impact de l'intelligence émotionnelle sur la gestion quotidienne et les situations plus exceptionnelles

### MISE EN PRATIQUE : MIEUX SE CONNAITRE POUR GERER LES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

- Exercices pratiques pour identifier et gérer ses propres émotions
- Stratégies pour maintenir un équilibre émotionnel dans des situations stressantes

### INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Comprendre les bases de l'intelligence relationnelle
- Techniques de communication efficace et développement de l'empathie
- Mise en avant de l'importance de l'intelligence relationnelle pour une communication harmonieuse

### GESTION SEREINE DES PROBLÉMATIQUES EXCEPTIONNELLES

- Stratégies pour aborder des situations exceptionnelles avec calme et efficacité
- Utilisation de l'intelligence émotionnelle et relationnelle pour résoudre des problèmes complexes
- Simulation de situations professionnelles complexes
- Analyse collective des approches basées sur l'intelligence émotionnelle et relationnelle