



Développer ses compétences

Devenez l'artisan de votre réussite

S'ORGANISER ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL

FOAD/FOR11

OBJECTIFS

- ✓ Choisir ses **outils d'organisation** en fonction de ses besoins et de ses objectifs
- ✓ Répartir son temps de manière optimale dans la gestion de sa charge de travail
- ✓ **Rester serein face à la pression** grâce à une bonne communication
- ✓ Prendre conscience de ses émotions, pour **adapter ses comportements à toutes situations**
- ✓ Observer ses comportements réactifs et ceux des autres pour transformer la réaction en "action"
- ✓ **Comprendre les mécanismes émotionnels**
- ✓ Identifier les jeux relationnels
- ✓ Acquérir des nouveaux outils personnalisés

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séances individuelles (à distance par visioconférence) **animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en organisation. Un accompagnement personnalisé**, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application...*

Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques

PROGRAMME

1. Identifier mon objectif,
2. Définir les priorités
3. **Une organisation efficace**
4. Ma communication
5. A quoi servent les émotions ?
6. **L'intelligence émotionnelle**
7. Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs
8. Reconnaître, comprendre et gérer son stress
9. Maintenir mon énergie

DURÉE

Nbre d'heures : 22

Plusieurs rythmes possibles

TARIF

Nous consulter

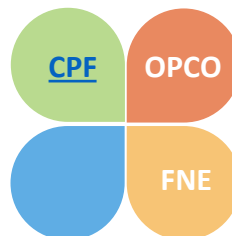
anne.brigitte@lanneesens.fr

ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :

Nous consulter

anne.brigitte@lanneesens.fr



PUBLIC

Toute personne souhaitant optimiser son organisation personnelle et professionnelle, comprendre et mieux utiliser ses émotions dont toute situation.