infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

Conscience de soi émotionnelle

Les émotions étant au cœur de nos comportements et interactions, les comprendre, les accueillir et les exprimer de manière constructive nous permet d'améliorer significativement notre vie professionnelle et personnelle. Cette formation vous permettra de comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle avec le prisme essentiel de la conscience et de la compréhension de ses propres émotions.

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : DP-SOI

Tarif inter : 690 € HT

Durée : 1 jour

Certification : Non

Les prérequis pour suivre cette formation

- Aucun.

Les objectifs pédagogiques

- Découvrir ce qu'est l'intelligence émotionnelle.
- Découvrir les compétences émotionnelles.
- Comprendre ce qu'est la conscience de soi émotionnelle.
- Découvrir les méthodes et outils pour affiner la compréhension de ses émotions.
- Comprendre les liens entre conscience et expression émotionnelle.
- Améliorer l'expression émotionnelle.

A qui s'adresse cette formation ?

- A toute personne souhaitant améliorer sa conscience et son expression émotionnelle, ainsi que ses relations interpersonnelles.

Programme de la formation

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

Programme de la formation

Découverte de l’intelligence émotionnelle et de ses composantes

- Présentation des fondamentaux de l’intelligence émotionnelle.
- Présentation des compétences émotionnelles clés.

Comprendre le premier rouage du mécanisme de l’intelligence émotionnelle

- Appréhender la compétence de la conscience de soi émotionnelle.
- Méthode et outils permettant d’améliorer la conscience de ses émotions.
- *Cas pratiques avec matériel pédagogique : mieux cerner son émotion et le besoin associé.*

Améliorer son expression émotionnelle

- Découverte de la compétence de l’expression émotionnelle.
- Identification des liens entre conscience de soi émotionnelle et expression émotionnelle.
- *Cas pratiques : améliorer son expression émotionnelle.*

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Certification Préparée

- Aucune.

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d’un poste de travail par stagiaire
- Remise d’une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d’apports théoriques, d’exercices pratiques basés sur votre quotidien professionnel, de réflexions et de retours d’expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d’une feuille d’émargement

Formateur·rice

- Consultants-Formateurs experts en management, neurosciences et excellence opérationnelle.

Méthode d’évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Modalité et délai d’accès à nos formations

ViaAduc met en place un ensemble de dispositifs pour accueillir, accompagner et adapter ses formations aux personnes en situation de handicap (PSH). Notre référent(e) handicap se tient à votre disposition au **01.71.19.70.30** ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour tout besoin d’aménagement, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Toute demande d’inscription à une formation inter-entreprises peut s’effectuer jusqu’à 1 semaine (5 jours ouvrés) avant le début de la formation :

- par téléphone au 01 71 19 70 30
- par e-mail : à l’adresse de votre chargé d’affaires ou à infos@viaaduc.com
- sur notre site WEB : https://formation.viaaduc.com/
- par courrier, à l’adresse suivante : ViaAduc– 152 Avenue de Malakoff – 75116 PARIS

Dans le cas d’une formation intra-entreprise, le délai d’organisation moyen est de 2 semaines (10 jours ouvrés). A défaut de convention formelle particulière pour une session sur site Client, ViaAduc n’est pas tenu d’effectuer l’installation de la salle de formation et utilise les moyens informatiques mis à disposition par le Client.

Mise à jour : 16-02-2024