Programme de Formation

EFF05 - Développer son intelligence relationnelle : mieux se connaître pour accroître sa communication



Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Prochaine session : ***début***

fin

Contenu pédagogique

Public visé

Responsable et chef d'équipe, directeur de pôle, toute personne qui souhaite développer son intelligence relationnelle

Objectifs pédagogiques

• Mobiliser et gérer ses émotions pour améliorer sa capacité à comprendre et à convaincre

• Maîtriser ses émotions pour créer une énergie positive dans son équipe et dynamiser sa communication

• Garder le contrôle en situation de conflit

Description

Introduction : mesurer l'importance des émotions dans les relations humaines pour gagner en communication et en performance

-- Développer la conscience et la maîtrise de soi pour améliorer son leadership

• L'influence des émotions

• Gagner en efficacité grâce à la communication non verbale : éviter les incompréhensions et les interprétations

• Le bon équilibre à trouver entre positionnement corporel, émotionnel et intellectuel

-- Réagir face à une difficulté et prendre de la distance face à un problème grâce à des techniques efficaces

-- Cerner les besoins de son interlocuteur et adapter ses demandes

• Apprendre à déceler les indices chez son interlocuteur

• Développer une écoute active

-- Développer sa motivation en agissant sur des leviers efficaces

• Transformer le changement en opportunité
• Transformer les échecs en source de motivation
• Comprendre ses succès pour s'en servir dans de nouveaux projets

Améliorer sa communication

-- Les grands principes de base de la communication
• Méthode et processus
• Verbale et non-verbale
-- Connaître et reconnaître les 7 émotions de base
-- Développer de l'empathie et de la bienveillance
-- Mieux se comprendre pour mieux comprendre les autres
-- Décrypter les émotions de son interlocuteur pour mieux communiquer
-- Gérer les personnalités difficiles et adapter sa communication
-- Utiliser l'influence émotionnelle des leaders pour augmenter son leadership
-- Mettre en perspective les freins et les limites dans sa communication
• Identifier des zones ressources et des zones frein
• En tirer les conséquences pour évoluer rapidement

L'importance de prendre du recul émotionnel dans sa vie professionnelle

-- Développer sa confiance et sa connaissance de soi
-- Apprendre à lutter contre le stress du quotidien
-- Découvrir les techniques de prise de recul pour mieux évacuer les tensions
-- Apprendre à gérer les situations de tension

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.

Moyens et supports pédagogiques

Le support remis aux participants contiendra les points de vigilance, les liens vers diverses ressources documentaires et les cas pratiques.

Modalités d'évaluation et de suivi

QCM de début et de fin de formation
Mise en situation et cas pratiques
Tour de table
Evaluation à chaud