

## L'intelligence émotionnelle pour diriger («EQ»)

Dans cette formation, vous aurez un aperçu du monde des différentes émotions et des sentiments. Elle vous apportera de précieux conseils pour y faire face et apprendre à utiliser ces connaissances pour développer votre leadership.

**Durée:** 1 jour

**Prix:** 1'200.- excl. 8.1% TVA

**Documents :** Polycopié

### Contenu

- Les facteurs qui influencent la formation des émotions
- Les sentiments et leurs avantages en tant que facteur psycho-hygiénique
- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Est-ce que les sentiments sont des informations gênantes ou importantes ?
- Dynamiques, ce qui influence les émotions
- L'influence des facteurs externes et internes par impulsion de stimulation
- Le rôle de l'émotionnel en situation de stress ou conflit
- Séparer les sentiments et les émotions
- Les facteurs émotionnels de motivation
- "Statemanagement" : influencer ses propres états émotionnels, ou chez les autres
- Communiquer ses émotions et ses sentiments en toute sécurité

### Objectifs

- Reconnaître l'importance des sentiments et des émotions et leur importance dans l'interaction interpersonnelle
- Explorer en profondeur ses sentiments et émotions ainsi que leur impact sur soi et les autres
- Bénéficier de nombreux conseils et clés permettant de pouvoir mieux faire face à des émotions négatives et à son stress ainsi qu'à celui des autres
- S'exercer à percevoir ses émotions immédiatement, à les nommer et à y être attentif afin d'avoir plus de ressources à disposition
- Prendre la responsabilité de sa "condition" et la contrôler consciemment

### Méthodologie & Didactique

Formation orientée sur la pratique avec de nombreux exercices et conseils pour des solutions personnelles. Vous pouvez apporter vos propres exemples/contributions. Nous travaillons sur des introductions théoriques, en travail en commun et en petits groupes, sur des discussions, des vidéos, des tests, des cartes d'émotion et des mises à l'échelle.

### Public cible

Cette formation s'adresse aux cadres désirant mieux percevoir et comprendre les sentiments et émotions par rapport à eux-mêmes et à leurs interlocuteurs afin de pouvoir mieux les gérer. Il concerne également les gestionnaires désirant mieux faire face au stress, désirant améliorer leurs compétences sociales, leurs outils de communication, et qui souhaitant responsabiliser et diriger des employés empathiques.

## Avez-vous une question ou souhaitez-vous organiser un cours en entreprise ?

Nous vous conseillons volontiers au +41 22 738 80 80 ou [romandie@digicomp.ch](mailto:romandie@digicomp.ch). Retrouvez toutes les informations détaillées concernant les dates sur [www.digicomp.ch/formations-leadership-soft-skills/management-leadership/cours-lintelligence-emotionnelle-pour-diriger](http://www.digicomp.ch/formations-leadership-soft-skills/management-leadership/cours-lintelligence-emotionnelle-pour-diriger)