

OBJECTIFS

- Découvrir la nature et le fonctionnement des émotions dans notre quotidien.
- Apprendre comment elles agissent dans la communication et les relations interpersonnelles.
- Connaître son style de leadership et accroître sa capacité à motiver et à persuader les autres.
- Développer sa sensibilité aux aspects émotionnels et sa capacité à gérer des tensions.

Remarque

Les animateurs vous inviteront à une exploration stimulante du monde des émotions en recourant à des phases d'introspection pouvant, par moments, donner l'impression d'un rythme assez lent.

Intelligence émotionnelle et leadership

Développez de nouvelles compétences pour conduire et motiver

Il est démontré que l'intelligence cognitive (QI) ne suffit pas pour réussir sa vie professionnelle et personnelle. L'**intelligence émotionnelle (IE)** contribue de façon plus significative à la réussite.

Il vous suffit de penser comment la **maîtrise de soi** ou encore la **capacité à communiquer et à motiver** efficacement interviennent dans votre travail quotidien pour vous convaincre que les émotions sont à la base de votre façon d'agir, mais la plupart du temps de manière inconsciente.

Les compétences émotionnelles s'acquièrent et se cultivent. Venez vous en convaincre!

Destinataires

Cadres amenés à diriger des collaborateurs et souhaitant améliorer leur compétence émotionnelle.

Méthodes

Le séminaire est animé par deux experts. Les méthodes sont essentiellement basées sur des expériences concrètes et vécues par les participants.

Elles abordent, sous un angle original et différent, des situations souvent sous-tendues inconsciemment par les émotions, telles que le leadership, la communication, la motivation, le stress ou la gestion des conflits.

Animateurs

Yves Accarisi et André Hungerbühler

Programme

Le cours se déroule en trois phases distinctes:

- La première phase consiste en deux journées durant lesquelles vous vous familiariserez avec les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle par le biais d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- La deuxième phase, qui dure un mois, est celle de la mise en application des acquis dans la vie réelle: vous partirez d'un objectif que vous expérimenterez au travers d'exercices concrets.
- La troisième phase dure un jour durant lequel vous échangerez vos expériences et affinerez vos acquis. Vous recevrez des outils pour poursuivre et consolider vos transferts dans la pratique.