



INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET PERFORMANCE



Au travail comme en situation personnelle, les émotions et leur expression sont souvent mal admises, mal comprises, génératrices de difficultés relationnelles. Pourtant nos émotions sont celles qui nous font bouger – au plan étymologique. Dans les situations difficiles, face à des défis jugés impossibles, ce sont elles qui nous font déplacer des montagnes. Elles nous sont utiles car elles nous alertent. Plus encore, ce sont de véritables atouts pour chacun, que nous ignorons.

L'intelligence émotionnelle consiste à savoir utiliser positivement ses émotions pour mieux communiquer et se faire comprendre, mieux convaincre, et même renforcer la motivation ou encore l'esprit de coopération.

Comment comprendre l'utilité des émotions, savoir les reconnaître, apprendre à les gérer sans les juger, permet d'en faire des forces plutôt qu'un handicap.

Dans les situations difficiles et complexes, apprendre à contrôler ses émotions et ses réactions dans permet de prendre les bonnes décisions, de surmonter ces situations difficiles et d'en tirer des apprentissages positifs pour l'avenir.

Cette formation vous fera mettre en pratique sur la base de vos situations professionnelles, et vous donnera des clés concrètes de mise en œuvre dans votre contexte.

Durée : 1 jour

Public : tous publics professionnels



Objectifs de la formation

Identifier son profil émotionnel.

Apprendre à identifier et décrypter les émotions, chez nous-mêmes et chez les autres.

Apprendre à gérer ses émotions en toutes situations, en particulier dans les situations difficiles.

Apprendre à tirer parti de ses émotions : les utiliser pour mieux communiquer, convaincre, motiver.

Apprendre à contrôler ses réactions en situations difficiles en questionnant ses perceptions.

L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en éducation positive.

Il est aussi conférencier reconnu pour les entreprises.

Il enseigne également dans de nombreux établissements de formation supérieure, dont Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

Informations pratiques

Dates : Jeudi 21 novembre 2019
Jeudi 12 mars 2020
Mardi 9 juin 2020

Frais d'inscription : 400 €

Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)

Lieu de la Formation : Manoir de la Hublais – Avenue de la Hublais – 35510 Cesson-Sévigné

Informations / Inscriptions : cyril.barbe@apolloconseil.fr – 06 74 94 88 11
www.apolloconseil.fr

Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.