PRÉSENTIEL NOUVEAUTÉ

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF11

Soft skills | Développer son intelligence émotionnelle pour une communication efficace

2 jours (14h)
Ajouté le 15/06/2022 – Modifié le 10/03/2026

880€ Net de taxe

Retrouvez calme et assurance dans toutes les situations de communication

Objectifs

- Identifier ce que l'on ressent
- Comprendre, écouter et exprimer ses émotions
- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Canaliser son stress émotif

Compétences visées

- Développer une meilleure connaissance de soi en apprenant à reconnaître, identifier et réguler ses émotions au quotidien
- Mobiliser son intelligence émotionnelle pour enrichir ses relations interpersonnelles

Public

Toute personne désireuse d'explorer l'intelligence émotionnelle pour intensifier sa valeur personnelle et la coopération de l'équipe.

Prérequis : Aucun Pour les classes virtuelles :Disposer d'un ordinateur avec micro et caméra et d'une bonne connexion internet
Accessibilité: Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.
Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

Identifier ce que l'on ressent

- Définition de l'émotion
- Les émotions complexes
- Les composantes de l'émotion : cognitives, physiologiques, comportementale

PRÉSENTIEL NOUVEAUTÉ

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF11

Soft skills | Développer son intelligence émotionnelle pour une communication efficace

Comprendre, écouter, exprimer ses émotions et canaliser son stress émotif

- Identifier le rôle du cerveau : le cerveau émotionnel
- Identifier les émotions primaires et secondaires
- Comprendre l'utilité des émotions : ses besoins, son fonctionnement
- Comprendre l'hypersensibilité : classique et empathique
- Comprendre l'hyperémotivité
- Comprendre le fonctionnement de la perception

Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle

- Identifier les compétences liées à l'intelligence émotionnelle
- Conscience de soi
- Maîtrise des comportements liés à ses émotions
- Utilisation positive des émotions : motivation, empathie et compétences sociales

Utiliser les techniques de communication

- L'impact du non verbal et du verbal dans la communication interpersonnelle
- Le centrage sur son interlocuteur avec différents outils : écoute, questionnement, posture, silence, reformulation
- Communiquer de manière non violente, les bases de la communication bienveillante
- Faire passer un message, savoir dire non, s'affirmer
- Les feedbacks

Et après ?

- Mise en place d'un plan d'actions pour développer son intelligence émotionnelle pour mieux communiquer

Dates & lieux

01 et 02 juin 2026
Le Mans
€ 880.00

29 et 30 juin 2026
La Roche sur Yon
€ 880.00

19 et 20 novembre 2026

PRÉSENTIEL NOUVEAUTÉ

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF11

Soft skills | Développer son intelligence émotionnelle pour une communication efficace

Angers
880.00

05 et 06 novembre 2026
Nantes / St-Herblain
880.00

23 et 24 novembre 2026
Le Mans
880.00

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 300 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur les pages de présentation de nos centres de formation

Modalités pédagogiques

- Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique
- Le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail
- Apports théoriques issus des neurosciences

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.
Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Découvrez sur nos pages Centres de formation la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements.Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel.Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiquesUne ergonomie simple et adaptéeDes parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

Validation/Certification

PRÉSENTIEL NOUVEAUTÉ

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF11

Soft skills | Développer son intelligence émotionnelle pour une communication efficace

Un positionnement est réalisé en début de formationA l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM – quizz – mise en situation ...)Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation