



FORMATION

Développer ses compétences émotionnelles

Compétences professionnelles

Développement personnel

Risques psychosociaux

CODE PRODUIT

E0603

Thématique

Les compétences émotionnelles favorisent le bien-être psychosocial au travail.

En développant ma capacité à conscientiser, à comprendre et à m'exprimer adéquatement sur le sens de mes émotions et celles des autres, j'augmente mes leviers de bien-être au travail.

Les bénéfices de ces compétences acquises se manifesteront sur les relations interpersonnelles au sein des équipes de travail, sur la motivation, sur les prises de décisions, sur le partage des informations, sur l'organisation du travail, ...

Développer ses compétences émotionnelles est un moyen efficace de prévenir certains risques psychosociaux au travail d'un point de vue individuel et collectif.

Objectifs

Comprendre les émotions et développer ses compétences émotionnelles par le biais d'exercices pratiques

Programme

- Comprendre les émotions
 - Qu'est ce qu'une émotion.
 - A quoi nous servent les émotions : utilité et frein à considérer ses émotions et celles des autres
 - Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Atelier pratique "les émotions en milieu professionnel" : ils sont réalisés sur base de situations concrètes apportées en amont par les participants visant à travailler les compétences émotionnelles.
 - Identifier les émotions chez moi et chez les autres
 - Exprimer adéquatement mes émotions
 - Réguler mes émotions

Méthode

L'atelier se veut actif, interactif et inductif.

La réflexion et l'expérimentation basées sur des exercices concrets tout au long de la journée favorisent l'ancrage de l'apprentissage sur le long terme.

Les mises en situations concrètes, partant du contexte réel des participants permet à chacun de transposer directement les acquis dans sa pratique professionnelle.

L'accent est également mis sur le développement des compétences collectives des participants (co-construction, échange de bonnes pratiques,...) favorisant l'émergence de pratiques communes et le renforcement du support social interne.

A l'issue de la formation, les participants disposeront d'outils concrets à appliquer dans leur quotidien.

Public

Tour public, managers, personnel de l'accompagnement et du soin.