Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

L'intelligence émotionnelle

Description :

Nous sommes tous des êtres humains émotionnels. Ces émotions sont des indicateurs précieux à condition de savoir les accueillir, les apprivoiser et s'en faire des alliées.
Le concept d'intelligence émotionnelle au travail est relativement récent. Il s'agit de "l'habileté à percevoir et à exprimer les émtotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres". Réhabiliter les émotions dans le monde de l'entreprise peut ainsi devenir une force au service du collectif et de la performance de l'organisation.
Comment peut-on transformer ses propres émotions en une compétence de décision, d'action et d'intéraction?
Quel est l'intéret pour soi-même, son bien-être et la gestion de son énergie et pour le collectif, la qualité des intéractions, la gestion des conflits, l'engagement et la créativité?
Cette conférence explore des pistes de réflexion pour développer son intelligence émotionnelle afin de prendre conscience de soi, développer des stratégies de régulation, expérimenter et développer ainsi sa flexibilité. Apprendre la bienveillance envers soi-même permet de mieux gérer ses relations et communiquer avec les autres en faisant preuve d'empathie et d'intelligence relationnelle.

Objectifs :

Programme :

Méthode pédagogique :

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage.

N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics Webinaire de 2h30 Inscription auprès de votre service formation Pas de convocation, envoi d'un lien de connexion Teams en amont de la conférence
Pré-requis :
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :

Tarif / Jour / stagiaire : 100 €
Modalités animation :
exclusivement en webinaire
Formateur :
Anne Lebel - Get your BEST (Bien Etre Souffle et Talents)
Effectif :
Durée en jours :
0,5
Durée en heures :
2,5