

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Adapter ses comportements avec aisance aux situations professionnelles.

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

Utiliser l'intelligence émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles au travail.

Acquérir un savoir-faire permettant de faire évoluer ses comportements, ses émotions et son efficacité dans le travail.

PUBLIC

Toute personne qui souhaite améliorer ses relations professionnelles et son efficacité par une meilleure gestion de ses émotions et de son stress.

PRÉREQUIS

Personne majeure et francophone.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

LIEU DE FORMATION

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

CONTACTS

Téléphone : 03 87 39 46 66

Mail : formationcontinue@moselle.cci.fr

Web : www.cciformation.org

ACCESSIBILITE



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

PROGRAMME

Optimiser ses compétences relationnelles au travail

Comprendre et anticiper les comportements sous l'emprise des émotions
Savoir accueillir les émotions des autres sans être perturbé
Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage professionnel
Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress

Garder le contrôle en situation de stress et savoir y répondre de manière constructive

Utiliser ses forces pour personnaliser sa façon de travailler
S'adapter à toute situation par l'écoute de l'autre
Sortir gagnant / gagnant des situations professionnelles difficiles

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.

Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, jeux de rôle, ...)

DATES Site de Metz (autre sur demande)

29, 30 janvier 2024

10, 11 juin 2024

3, 4 octobre 2024

18, 19 novembre 2024

DISPOSITIONS PRATIQUES

Effectif maximum : **8 participants**

POUR ALLER PLUS LOIN

S'affirmer efficacement dans sa fonction.