

### 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 FORMATION – 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](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr)  
Web : [www.cciformation.org](http://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)**

---

**28, 29 janvier 2021**

**14, 15 juin 2021**

**22, 23 novembre 2021**

## **DISPOSITIONS PRATIQUES**

---

Effectif maximum : **8 participants**

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

---

S'affirmer efficacement dans sa fonction.