



DÉVELOPPER LES SOFT SKILLS: COMMENT COMMUNIQUER EFFICACEMENT ?

Dans un monde professionnel en constante évolution, il est de plus en plus reconnu que les compétences comportementales sont complémentaires aux compétences techniques pour garantir une réussite durable. De ce fait, les entreprises recherchent des professionnels qui possèdent ces compétences transverses, communément appelées "soft skills". Elles incluent les capacités de communication efficace, le travail d'équipe, la gestion du temps, l'intelligence émotionnelle, la pensée critique, la créativité et bien d'autres encore ...

Dans cette formation, le cheval sera aussi un vecteur de votre évolution !

PUBLIC

Managers autonomes dans leurs prises de décisions et la gestion de leurs équipes.

- Responsables de projets et cadres dirigeants engagés dans une évolution de leur management et désirant fortement une prise de recul sur leur quotidien.

Toutes personnes souhaitant développer son ouverture émotionnelle afin d'améliorer son efficacité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership

PRÉ-REQUIS

Cette formation requière la volonté et la capacité de revisiter et d'interroger ses comportements relationnels, ses attitudes, ses représentations et ses ressentis émotionnels.

Les participants sont invités à préparer au moins 2 situations illustrant des moments de communication infructueux ayant entraîné tensions, incompréhensions, rébellions, démotivation, fermeture, conflit, etc

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approfondir la connaissance des émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles pour être plus efficace
- Développer votre ouverture émotionnelle
- S'interroger sur sa propre posture

CONTENU

Notre vie quotidienne est régie par un cortège d'émotions, positives ou négatives. Elles influent sur notre humeur, mais également sur notre vie professionnelle, puisqu'elles régissent nos comportements quotidiens. Ce sont elles qui déterminent, en grande partie, la qualité et l'efficacité de notre travail. Savoir les gérer apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations dans l'entreprise.

Intervenante

Tél. 06 45 97 37 50

natacha.aubugeau@ekiressources.fr

www.ekiressources.fr

1. Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle "intelligence"
- Identifier ce que l'on entend par "émotions"
- L'intelligence émotionnelle

2. Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

- Comprendre le lien entre les émotions et les comportements
- Savoir prendre de la distance et réguler une émotion négative
- Intégrer les cinq étapes de la communication authentique
- Focus sur l'empathie et la résolution de problèmes
- Comprendre le lien entre l'Intelligence Émotionnelle et la performance

3. Equi-coaching : prendre conscience de sa posture avec comme appui le Cheval

- Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership
- Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation

Modalités d'organisation

- > 14 heures
- > Date : à définir
- > Lieu : à définir

À l'issue de la formation :
Une attestation de suivi de formation

> Groupe de maximum 10 personnes

TARIF sur demande