



La certification Qualiopi a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : Formation – Bilans de compétences – Validation des acquis de l'expérience.

Bilan de compétences INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Pour son bien-être, pour mieux communiquer et oser s'affirmer

POUR QUI ?

- * Toute personne qui souhaite apprivoiser ses émotions pour gagner en efficacité dans ses relations et ses activités professionnelles (et ou personnelles)
- * Action adaptée aux personnes en situation de handicap.

PREREQUIS :

- * Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette action pour en tirer les meilleurs bénéfices

DUREE / DATES :

- * 15 heures
- * Dates : nous consulter

COUT :

- * 1350 € nets de taxes
- * Eligible au CPF

MODALITE D'EVALUATION :

- * Une attestation de formation sera délivrée
- * Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

INTERVENANTE(S) :

- * Coachs certifiées en développement personnel et professionnel, coachs certifiées en psychologie positive, psychologues du travail
- * Expérimentées en R.H.
- * Formatrices certifiées au niveau expert par ICPF & PSI
- * Agréées par l'Institut Herrmann
- * Praticienne en PNL ...

OBJECTIFS :

- * Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles et ou personnelles
- * (Re)prendre confiance en soi et en ses capacités
- * Gagner en « présence »
- * Développer son potentiel à gérer son environnement en appréhendant les contraintes et "obstacles" professionnels

PROGRAMME :

Phase 1 – Entretien préalable qui permet de :

- * définir et analyser la nature de vos besoins, de vos motivations, de vos attentes, afin de personnaliser l'action,
- * être informé.e sur les conditions de déroulement, les méthodes et outils utilisés,
- * confirmer les engagements réciproques (la personne bénéficiaire et le coach-consultant),
- * établir un planning prévisionnel.

Phase préliminaire (ou de cadrage) qui consiste à :

- * expliciter et analyser, votre parcours de vie, vos expériences personnelles et professionnelles,
- * fixer les objectifs de résultats du bilan de compétences intelligence émotionnelle

Phase d'investigation qui permet de :

- * mesurer votre quotient émotionnel
- * analyser votre mode de réaction face à des situations déstabilisantes,
- * développer la conscience de soi pour progresser professionnellement,
- * savoir exprimer et transmettre correctement vos émotions,
- * apprivoiser, réguler, canaliser vos émotions.

Phase de conclusion qui a pour objectif de :

- * définir un plan d'action à court, moyen ou long terme,
- * restituer un document de synthèse.

Suivi qui permet, au bout de 6 mois au bénéficiaire, de faire le point s'il le désire, de bénéficier de conseils, soutien, redynamisation.

PEDAGOGIE, METHODOLOGIE :

- * Une pédagogie participative et intégrative.
- * Les analyses sont conduites par le coach-consultant sur la base d'une méthodologie et d'outils validés et certifiés (Quotient émotionnel, inventaire de personnalité, etc...) et de documents et outils élaborés par ACCESSION RH.