



Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Cultiver son intelligence émotionnelle

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés



Description

Ce webinaire explore les mécanismes de nos émotions, l'importance de l'auto-évaluation et les techniques pour réguler ses réactions afin d'optimiser ses prises de décision et ses interactions.

Objectifs du webinaire :

- ☐ Comprendre les fondements de l'intelligence émotionnelle et son impact professionnel
- ☐ Identifier ses propres émotions et celles des autres pour mieux interagir
- ☐ Acquérir des outils concrets pour gérer ses émotions et optimiser ses relations

Déroulé du webinaire :

- ☐ Accueil et introduction
- ☐ Présentation des objectifs
- ☐ Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle (IE)
- ☐ Les 4 piliers de l'Intelligence Émotionnelle (Goleman)
- ☐ Exercice pratique : Mon baromètre émotionnel (quizz)
- ☐ Focus sur la Conscience de soi et outils
- ☐ Focus sur la Maîtrise de soi et outils
- ☐ Focus sur la Conscience sociale (Empathie) et outils
- ☐ Focus sur la Gestion des relations et outils
- ☐ Temps d'échange et questions-réponses
- ☐ Pour aller plus loin : ressources et bonnes pratiques
- ☐ Conclusion et remerciements

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront mieux comprendre et gérer leurs émotions, développer leur empathie et améliorer leur communication pour un environnement de travail plus serein et performant.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance





Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.