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 le rôle et le fonctionnement des émotions sur la santé physique et mentale
- Identifier et décoder ses propres déclencheurs émotionnels en situation professionnelle
- Acquérir des outils pratiques de régulation émotionnelle applicables immédiatement

Déroulé du webinaire :

- Accueil des participants et introduction interactive
- Ateliers d'expérimentation pratique : respiration et réévaluation cognitive
- Définition et mécanismes scientifiques de l'intelligence émotionnelle
- Auto-évaluation rapide via un sondage interactif
- Outils de cartographie et d'identification des émotions au travail
- Temps d'échange ouvert, foire aux questions et plan d'action individuel

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier leurs mécanismes émotionnels, appliquer des techniques de régulation au quotidien et adopter des réflexes protecteurs pour leur santé et leur bien-être au travail.

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.