



# Comment se servir de son intelligence émotionnelle ?

## PERSONNES CONCERNÉES ET PRÉ-REQUIS

Formation destinée aux collaborateurs ou aux managers désirant développer leur intelligence émotionnelle. La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis complémentaires.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Savoir identifier les différentes émotions.
- > Connaître le rôle des émotions.
- > Accroître sa performance grâce à la gestion de ses émotions.
- > Développer son intelligence émotionnelle.

## PROGRAMME

### Jour 1

- > Les émotions : rôle, fonctionnement et risques.
- > Conceptualisation des émotions et du concept d'intelligence émotionnelle.
- > Mesurer les impacts positifs de la gestion des émotions.
- > Repérer les risques d'une mauvaise gestion.

### Jour 2

- Développer sa conscience émotionnelle, travail à partir de situations vécues :
- > Débloquer les situations tendues.
  - > Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
  - > Savoir mobiliser ses ressources individuelles.
  - > Développer son intelligence émotionnelle.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation comporte plusieurs étapes dont l'analyse des pratiques et la mise à jour des connaissances.

- > Méthode active et participative.
- > Apports théoriques et méthodologiques.
- > Travail à partir des situations professionnelles vécues.
- > Remise d'outils et d'un mémento en fin de formation.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

**Dr. Thierry LAVIGNE**, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

## ANIMATION

Mme Martine KAJOCH, Consultante, Sociologue  
Courriel : mkajoch@yahoo.fr

### STAGE INTER ENTREPRISES

**Durée : 2 jours**

**En 2022**

Référence : SRI21-0315A  
du 21 mars 2022  
au 22 mars 2022

**Tarif**

765 €

Repas de midi pris en charge  
par les organisateurs.

**Lieu**

Université de Strasbourg -  
Service Formation Continue  
21 Rue du Maréchal  
Lefebvre  
67100 Strasbourg

### STAGE INTRA : NOUS CONSULTER

## Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI  
Tél : 03 68 85 49 22  
Sauf le mercredi  
Fax : 03 68 85 49 29  
s.rubini@unistra.fr

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue  
une action d'adaptation et  
de développement des  
compétences.

Elle donne lieu à la délivrance  
d'une attestation de  
participation.

Une évaluation en fin de  
formation permet de  
mesurer la satisfaction des  
stagiaires ainsi que l'atteinte  
des objectifs de formation  
(connaissances,  
compétences, adhésion,  
confiance) selon les niveaux  
1 et 2 du modèle  
d'évaluation de l'efficacité  
des formations Kirkpatrick.