



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

L'intelligence émotionnelle en entreprise

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES  
d'expériences  
à votre service

Smartfuture

FORMATION



**Smartfuture**

Business | Education | Training | Solutions



[www.smartfuture.tn](http://www.smartfuture.tn)

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

## Durée:

2 jours

## Formations dirigées par un instructeur

## Objectif

- Entretenir l'harmonie entre les compétences émotionnelles afin d'administrer les situations rencontrées
- Compter et améliorer sur ses compétences fortes

## Profil population cible

- Tout public
- Personnes souhaitant développer leurs compétences interpersonnelles et leur intelligence émotionnelle dans un cadre managérial

## Examen de certification

N/A

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation intelligence émotionnelle



PROGRAMME





## Plan du cours

### Module 1

#### Le rôle de l'intelligence émotionnelle en entreprise

- Apercevoir ce que transcrivent les émotions
- Appréhender les fonctionnalités émotionnelles et leur impact sur soi, sur l'autre et sur la relation
- Se concentrer sur les compétences clés de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre l'ampleur d'équilibrer les compétences

### Module 2

#### L'intelligence émotionnelle au service des relations humaines

- Créer une relation gagnant/gagnant grâce à l'affirmation de soi
- Se confier aux autres et élargir ses relations en partageant son ressenti émotionnel grâce à la communication non violente
- Se préserver des conflits en dominant ses impulsions et en élaborant sa résolution de problèmes

PROGRAMME





## Module 3

### L'intelligence émotionnelle au service des salariés

- Accroître sa réalisation de soi en se fixant des objectifs SMART et en s'accordant les ressources de les atteindre
- S'affirmer et se décider en préservant la notion des réalités indépendamment des autres

Régler des problèmes en restant flexible

## Module 4

### L'intelligence émotionnelle au service du bien-être personnel

- Administrer son stress en intervenant dès les premiers signes
- Reconnaître ses émotions et les exprimer
- Exercer le SHIFT émotionnel
- Intensifier son amour propre dans le but de développer l'estime de soi

PROGRAMME



Smartfuture



Make it  
happen...



*« we do it with quality »*

    /smartfuture.official