



CPF

New

Full Digital

Gérer ses émotions

Développer son intelligence émotionnelle au travail



A distance



Fondamental



4Real



Formation Certifiante

Durée : 12 h

+ certification incluse

+ dont 6h de classes virtuelles

Réf. : 9233

Prix inter : 890,00 € HT

Forfait intra : 3.400,00 € HT

Les objectifs de la formation

- Tenir compte des émotions dans ses relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Toute personne qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

Prérequis

- Aucun.

CPF

Cette formation certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification partielle 2 : Assoir sa confiance en soi, au sein de la certification globale : Management du changement et de la transformation. Code CPF : 236823.

Programme

Activité(s) individuelle(s) de démarrage

- La vidéo "Arrivera ? Arrivera pas ?"
- Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel.
- Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère.

Première classe virtuelle (3 heures)

- Mieux se connaître par rapport aux émotions, comprendre les émotions.
- Identifier les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Comprendre le fonctionnement des émotions.

Activité(s) individuelle(s) d'entraînement

- S'entraîner à exprimer ses émotions dans des situations réelles.

Deuxième classe virtuelle (3 heures)

- Comprendre les émotions parasites.
- Oser dire, oser exprimer son ressenti.

- Se ressourcer, se faire plaisir.

Activité(s) individuelle(s) d'entraînement

- Les modules e-learning : "Développer sa conscience émotionnelle" et "Comprendre les dysfonctionnements émotionnels".
- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Certification

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

Les points forts de la formation

Une formation FullDigital dure 12 heures réparties de la manière suivante :

- Assistance technique et pédagogique

L'assistance technique est assurée par notre équipe de gestion de la Plateforme de formation et par une équipe dédiée chez notre prestataire de classe virtuelle.

Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone pendant les classes virtuelles. Les questions des participants peuvent aussi être formulées sur la plateforme de formation et seront traitées lors des classes virtuelles.

- Séquence 1 : durée de 3 heures

Elle est composée d'une immersion dans le programme via une plateforme de formation à distance, grâce à une activité individuelle de démarrage suivie d'une classe virtuelle de 3 heures, animée par un formateur expert du domaine et de l'animation de classe virtuelle. Il évalue la bonne compréhension et l'assimilation des participants grâce aux activités interactives.

- Séquence 2 : durée de 6 heures

Elle se compose d'une série d'activités d'entraînement à réaliser seul ou en sous-groupes constitués lors de la séquence 1. Les participants travaillent selon les conseils de réalisation donnés par le formateur en séquence 1. L'ensemble de ces activités dispose de corrigés ou d'indications de solutions qui permettent aux participants d'évaluer leur production.

Pour certains parcours, un accès à un ou plusieurs modules e-learning est proposé.

- Séquence 3 : durée de 3 heures

Elle est composée d'une classe virtuelle dont les premières activités consistent à évaluer les résultats des activités d'entraînement de la séquence 2. Le même formateur assure l'animation de la séquence 1 et de la séquence 3. Cette séquence de formation à distance synchrone permet une évaluation au fil de l'eau des acquis de la formation. Elle permet aussi de lancer un ensemble d'activités complémentaires qui pourront être réalisées, de manière optionnelle, après la classe virtuelle. Un programme de renforcement des apprentissages est systématiquement proposé.

Sessions Inter 2020 - Pour organiser cette formation chez vous en Intra, merci de nous communiquer vos dates - Référence 9233

du 27 mai au 28 mai - Classe virtuelle 1 : le 27 mai de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 28 mai de 14h30 à 17h30 **Session complète**
du 08 juin au 09 juin - Classe virtuelle 1 : le 08 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 09 juin de 14h30 à 17h30 **Session complète**
du 17 juin au 18 juin - Classe virtuelle 1 : le 17 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 18 juin de 14h30 à 17h30 **Session garantie**
du 30 juin au 01 juil. - Classe virtuelle 1 : le 30 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 01 juil. de 14h30 à 17h30
du 02 juil. au 03 juil. - Classe virtuelle 1 : le 02 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 03 juil. de 14h30 à 17h30
du 07 juil. au 08 juil. - Classe virtuelle 1 : le 07 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 08 juil. de 14h30 à 17h30
du 22 juil. au 23 juil. - Classe virtuelle 1 : le 22 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 23 juil. de 9h30 à 12h30
du 20 août au 21 août - Classe virtuelle 1 : le 20 août de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 21 août de 14h30 à 17h30
du 26 août au 27 août - Classe virtuelle 1 : le 26 août de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 27 août de 14h30 à 17h30
du 10 sept. au 11 sept. - Classe virtuelle 1 : le 10 sept. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 11 sept. de 14h30 à 17h30
du 12 oct. au 13 oct. - Classe virtuelle 1 : le 12 oct. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 13 oct. de 14h30 à 17h30
du 18 nov. au 19 nov. - Classe virtuelle 1 : le 18 nov. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 19 nov. de 14h30 à 17h30
du 09 déc. au 10 déc. - Classe virtuelle 1 : le 09 déc. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 10 déc. de 14h30 à 17h30

Sanction de la formation : à l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur [Cegos.fr](https://www.cegos.fr) en tapant la référence 9233

espace-client@cegos.fr / 01 55 00 95 95

<https://www.cegos.fr/9233>

Généré le 25/05/2020