

Steeven Dauphin
coaching

CONTACT

 TÉLÉPHONE

06.88.86.62.92

 EMAIL

contact@steevendauphincoaching.fr

 ADRESSE

8 rue albert calmette
67200 STRASBOURG



WWW.STEEVENDAUPHINCOACHING.FR

DURÉE ET FORMAT

 DURÉE

- Test EQI 2.0 + debrief, en distanciel, durée : 1h30
- 14h

 FORMAT

- En présentiel : 2 jours
Horaire : 09h-12h / 14h-18h
- En distanciel : 4 demi-journées
via Zoom
Horaire : 09h-12h30

 PARTICIPANTS

Minimum 6 participants
Maximum 12 participants

 TARIFS

Présentiel : 1250 € HT
Distanciel : 1100 € HT
Intra-entreprise : sur mesure,
nous consulter pour un devis

 ADRESSE EN PRESENTIEL

CRO-WORK-IN
31, route de Mittelhausbergen
67200 STRASBOURG

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

UNE COMPÉTENCE CLÉ POUR SON ÉVOLUTION

FORMATEUR

Steeven DAUPHIN est coach professionnel certifié, adhérent à l'International Coaching Federation, spécialisé en Intelligence émotionnelle, certifié EQI 2.0 et 360. Ses 15 années d'expérience en tant que chef de projet, manager, organisateur bancaire et responsable produit lui ont permis d'avoir un solide bagage dans le développement des compétences humaines.

PUBLIC CONCERNÉ

- Managers, responsable de projets, responsable d'équipe, commercial, etc.
- Toute personne souhaitant s'améliorer ou faire progresser ses équipes

NIVEAU REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

BÉNÉFICES

- Diagnostic EQI 2.0 inclu + 1h de debrief individuel avec le formateur
- Une meilleure compréhension de vos émotions
- Des outils et techniques pour améliorer votre intelligence émotionnelle

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir l'ensemble des compétences de l'intelligence émotionnelle
- Intégrer les émotions dans vos échanges interpersonnels
- Reconnaître les émotions et leur rôles

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Documents et supports donnés aux stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques afin de favoriser l'assimilation des apprentissages.
- Utilisation de la posture de coach avec un questionnement pour favoriser l'assimilation

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

UNE COMPÉTENCE CLÉ
POUR SON ÉVOLUTION

PROGRAMME

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

- Les émotions de base : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- Les mécanismes émotionnels principaux
- L'impact sur les relations et sur la performance

MIEUX CONNAÎTRE SON FONCTIONNEMENT PAR RAPPORT AUX ÉMOTIONS

- Découvrir les 15 compétences émotionnelles
- Faire le point pour soi à partir du test EQI 2.0
- Une meilleure compréhension de vos émotions
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'UNE RELATION DE QUALITÉ

- Développer sa conscience émotionnelle
- Repérer et connaître les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions
- Postures et techniques pour gérer son stress dans une relation difficile

REFLEXION SUR SOI

- Réflexion sur des applications concrètes dans son quotidien
- Partages et échanges d'idées sur chaque application et les freins potentiels
- Engagement personnel de changements