

# Intelligence Émotionnelle au Travail

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.



## Pourquoi ?

**Des recherches ont montré que les personnes dotées d'une intelligence émotionnelle élevée sont mieux équipées pour relever différents défis au travail, nouer des relations solides et favoriser la réussite de l'organisation.**

L'intelligence émotionnelle (IE) est un ensemble de compétences absolument cruciales dans un environnement de plus en plus rapide et dynamique. Elle permet aux individus de naviguer dans des relations interpersonnelles complexes avec agilité et efficacité. En développant leur capacité à reconnaître et à adopter un mindset de quotient émotionnel agile, les individus peuvent améliorer leur efficacité interpersonnelle, leur leadership et leur performance globale.

Notre parcours de formation Intelligence Émotionnelle au Travail fournit à vos collaborateurs les connaissances et les outils nécessaires pour renforcer leur IE, favorisant ainsi des liens plus forts, une meilleure communication et un meilleur travail d'équipe. En comprenant et en tirant parti des huit mindsets de QE agiles, les individus peuvent adapter leurs interactions pour répondre aux besoins de diverses situations, ce qui favorise la collaboration, l'innovation et la réussite globale au travail.

## Pour qui ?

Tous les membres de l'organisation.

## Bon à savoir :

Il existe

### **huit mindsets de QE agiles**

auxquels vous pouvez faire appel pour guider vos interactions. Aucun mindset n'est plus pertinent qu'un autre ; ce sont les besoins d'une situation particulière qui dicteront le mindset le plus approprié.

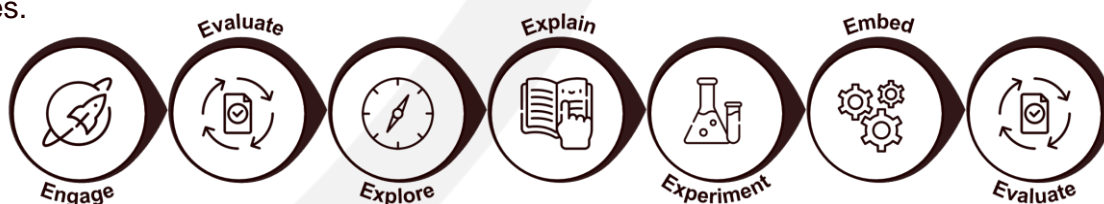
En apprenant quand et

### **comment adopter chaque mindset**

vous pourrez adopter une approche agile dans vos interactions.

## Learning Framework de Cegos

Tous nos parcours de formation sont conçus suivant un modèle pédagogique holistique et dynamique qui permet d'aboutir à un apprentissage allant au-delà de la simple prise de conscience des compétences et des aptitudes.



**Chaque parcours engage les apprenants au-delà des savoirs, permettant un apprentissage progressif, pour explorer, expérimenter et ancrer leur apprentissage, afin de transformer les compétences en performance.**

# Intelligence Émotionnelle au Travail

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.

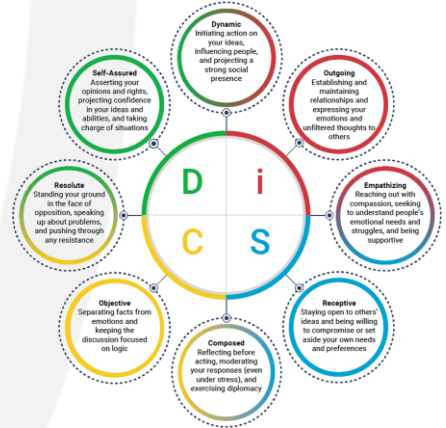


## À l'issue de ce parcours de formation, vos collaborateurs seront capables de :

- Acquérir une compréhension globale de l'intelligence émotionnelle et de sa pertinence dans le cadre professionnel, en particulier pour favoriser des relations positives et conduire au succès de l'organisation.
- Apprendre à identifier et à adopter les huit mindsets de QE agiles, ce qui permet de répondre efficacement à un large éventail de situations et de défis interpersonnels.
- Apprendre à identifier leurs mindsets par défaut et reconnaître comment ils influencent les réponses et les interactions dans différents contextes.
- Explorer les mindsets empathique, extraverti et réceptif en tant que composants de leur zone de confort, en comprenant leur impact sur leur comportement et leur style de communication.
- Acquérir des stratégies pour élargir votre répertoire de mindsets, ce qui vous permettra de sortir de votre zone de confort et d'adapter votre approche pour répondre aux besoins d'individus et de situations différents.
- Comprendre les besoins émotionnels et sociaux qui poussent à adopter des mindsets spécifiques, ainsi que les avantages et les limites potentielles associés à chaque mindset.

**#MAKINGADIFFERENCE**

## Un modèle éprouvé :



## Digital learning :

- [Impact of emotions in the workplace](#)
- [Controlling your emotions](#)

## Modalités :



Parcours blended learning accessible dans notre [LearningHub](#).



L'animation des workshops peut se faire **en présentiel et/ou en virtuel**, selon vos besoins et ceux de vos collaborateurs.

## Durée totale : 14h d'apprentissage



**6 heures** de formation synchrone.



**8 heures** de self-learning et de mise en pratique.

REF: EIW

[www.cegos.ch](http://www.cegos.ch) | [info@cegos.ch](mailto:info@cegos.ch)

« Les mindsets façonnent nos réponses et nos interactions. »

**#TIL**

Today | Learned