

Formation Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

Durée de la formation : 10 heures

Date de la session : du 10/06/2024 au 11/06/2024

Dates précises : LUN 10/06 ap.midi + MAR 11/06 journée Horaires de la session : 10/06 : 13h30-17h00 - 11/06 : 9h30-16h30

Lieu: Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à

droite

Nombre de places maximum: 12

Formateur(s): Morgane LE PENNEC

Prérequis sur cette formation : Aucun

Public ciblé: Personnels encadrants hiérarchiques

Public prioritaire : Personnels de l'université de Bordeaux et encadrants hiérarchiques

Date limite d'inscription : 17/05/2024

Objectifs:

- Développer sa conscience de soi et des autres : comment identifier les émotions et comprendre les besoins personnels sous-jacents ?

- Progresser dans la maîtrise de soi : comment dépasser la réaction émotionnelle pour agir de manière plus responsable et réfléchie ?
- Développer ses compétences sociales : comment considérer l'autre avec empathie, comprendre son fonctionnement et entretenir des relations saines et constructives ?

Programme:

Venez relever les défis du mangement grâce à l'intelligence émotionnelle! Apprenez à vous préserver et à entretenir des relations saines et constructives avec vos collaborateurs.

Cette formation vise à développer votre intelligence émotionnelle et vos capacités relationnelles grâce à des méthodes, outils et exercices pour gérer la dimension émotionnelle du management.

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur <u>FormAction</u> et toutes les infos sur <u>l'intranet</u>

Date édition: 19/10/2025