

Développer son intelligence émotionnelle

Référence : FMM008

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Comprendre les émotions et leurs déclencheurs.
- ✓ Apprendre à gérer leurs émotions pour gagner en sérénité et en efficacité.
- ✓ Développer leur écoute et leur proactivité relationnelle.
- ✓ Renforcer la qualité des interactions, y compris à distance.

Pour qui ?

- └ Managers de proximité.
- └ Responsables d'équipe.
- └ Toute personne amenée à piloter un projet stratégique.

Prérequis :

- └ Aucun prérequis nécessaire.

Programme

Conscience de soi et gestion des émotions

- Comprendre ses émotions et leurs déclencheurs : auto-diagnostic.
- Comprendre le mécanisme de nos émotions et leur influence sur nos réactions : étude de cas sur l'impact des émotions dans des prises de décisions sous pression.
- Apprendre à gérer ses émotions efficacement : appliquer des techniques de régulation émotionnelle adaptées (exercices pratiques).

Conscience et écoute de l'autre

- Décrypter les émotions des autres.
- Développer une écoute active et bienveillante.
- Favoriser des échanges constructifs : jeu de rôle sur la gestion d'un désaccord avec une approche constructive.

Gestion des relations et proactivité relationnelle

- Identifier l'impact des émotions sur la relation et les interactions : analyse d'une situation professionnelle tendue et décryptage des émotions.
- Développer l'assertivité et la coopération : techniques pour sortir des schémas de soumission, d'agressivité ou de manipulation.
- Améliorer la communication à distance : techniques pour gérer les signaux faibles et instaurer un feedback constructif.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)



L'intelligence émotionnelle commence par la capacité à reconnaître ce qui se joue en nous. Quand quelqu'un "pète les plombs" par exemple, c'est souvent le signe d'un besoin qui n'a pas été nourri : comprendre ce mécanisme interne permet ensuite d'en parler plus sereinement avec l'autre."

Delphine AUBERT - Directrice client et formatrice