

En tant que manager, la capacité à comprendre et à gérer vos émotions ainsi que celles de votre équipe est une compétence clé pour assurer le succès de votre entreprise.

Cette formation vous apprendra à développer votre intelligence émotionnelle pour mieux gérer vos relations professionnelles, pour renforcer votre influence et pour améliorer la performance de votre équipe. Vous découvrirez comment reconnaître, comprendre et gérer vos émotions ainsi que celles de votre équipe.

Objectifs

Optimiser votre leadership grâce à l'intelligence émotionnelle
Décoder vos émotions pour mieux les gérer
Optimiser votre communication et votre régulation des relations
Entretenir un climat et une énergie positifs au sein de l'équipe

Public

Managers

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement de la formation

1. Prendre en compte la dimension émotionnelle du management

- Découvrir les différentes facettes de l'intelligence émotionnelle dans le management,
- L'influence de l'intelligence émotionnelle sur la motivation et l'intelligence collective,
- Comprendre l'impact des émotions non gérées adéquatement.

2. Identifier vos mécanismes émotionnels

- Identifier vos domaines de fluidité, vos axes d'amélioration en intelligence émotionnelle,
- Comprendre votre mode de fonctionnement face aux situations déstabilisantes,
- Identifier vos schémas de pensée qui orientent les comportements,
- Modifier consciemment ces schémas.

3. Etre présent à vous-même

- Prêter une attention bienveillante à vous-même en situation, accueillir vos émotions
- Prendre la responsabilité de vos émotions : les reconnaître, les différencier,
- Recadrer la réalité, passer de la réaction automatique au centrage,
- Augmenter votre degré de liberté par rapport à une situation,
- Verbaliser vos émotions et vos besoins.

4. Développer votre leadership grâce à l'intelligence émotionnelle

- Accueillir les émotions de vos collaborateurs ou hiérarchiques, sans être perturbé,
- Développer l'empathie, l'écoute active, la compréhension du point de vue de l'autre,
- Désamorcer les situations difficiles,
- Gérer vos émotions dans la relation et installer une dynamique de réussite.
- Positiver les relations au sein du groupe,
- Entretenir la cohésion, une dynamique et un esprit d'équipe.

Méthode d'animation

- Nombreux entraînements à la gestion des situations managériales à risque
- Autodiagnostic de son quotient émotionnel
- Techniques pour agir et non subir ses émotions.

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/manager-par-lintelligence-emotionnelle.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

- Travaux sur les cas des participants.
- Elaboration d'un plan d'action individuel.