

Repérer ses émotions, ou celles des autres, les identifier, les accepter et les transformer en alliées, tel est le présupposé de l'intelligence émotionnelle.

Pendant ces deux jours, vous êtes invité à découvrir votre profil émotionnel, à mieux comprendre certaines de vos réactions et à mettre en place une stratégie d'alliance avec vos émotions.

## Public

Tous collaborateurs.

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Objectifs de la formation

- Comprendre la dynamique des émotions et leur impact sur nos décisions
- Découvrir son profil émotionnel et mieux comprendre certaines réactions
- Savoir anticiper les déclencheurs pour plus de sérénité
- Gagner en authenticité avec l'ouverture et le feedback

## Programme

### 1. Comprendre les mécanismes émotionnels

- Appréhender la dynamique des émotions et la notion de stimulus
- Distinguer émotions et sentiments
- Repérer les différentes composantes des émotions
- Reconnaître les émotions primaires selon le référentiel de D. Goleman
- Etablir le lien entre croyances, émotions et décisions

### 2. Etablir son profil émotionnel

- Repérer les émotions accessibles pour chacun
- Appréhender la notion d'émotion authentique et émotion de substitution
- Distinguer besoin et demande derrière l'émotion
- Faire le lien entre profil émotionnel et profil DISC

### 3. Gérer ses émotions

- Accueillir son état interne avec bienveillance
- Etablir et utiliser son coefficient d'urgence émotionnelle
- Faire le point sur ses besoins fondamentaux en lien avec son profil de personnalité
- Savoir exprimer sa demande avec assertivité
- Apprendre le « break » en cas de « putsch » émotionnel

### 4. Gérer les émotions de ses interlocuteurs

- Repérer les signes avant-coureurs d'un état interne changeant chez ses interlocuteurs
- Pratiquer l'écoute empathique pour faciliter la relation
- S'entraîner à l'altérocentrage pour faire face aux émotions déstabilisantes
- Concilier empathie et juste distanciation pour se préserver

### 5. Renforcer son authenticité et son alignement avec la préparation mentale

- Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/managers-developpez-votre-intelligence-emotionnelle.html>

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

# Développer son intelligence émotionnelle



- Pratiquer l'ancrage de ressources pour se préparer à une situation émotionnellement chargée
- Découvrir sa stratégie de réussite pour une mobilisation consciente de ses talents

## Méthode d'animation

- Autodiagnostic, questionnaires
- Coaching duo, trio
- Techniques projectives
- Ateliers ludiques
- Apports théoriques
- Vidéos pédagogiques

En option : deux séances de coaching individuel pour un travail personnel.

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/managers-developpez-votre-intelligence-emotionnelle.html>

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