

Objectifs

- Acquérir les clefs pour mieux gérer les émotions individuelles et collectives,
- Gagner en authenticité,
- Faire de vos compétences émotionnelles des atouts puissants pour votre leadership,
- Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite.

Pour qui ?

Manager ou collaborateur, vous souhaitez mieux gérer les situations à enjeu émotionnel pour gagner en efficacité.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement de la formation

1. Prendre en compte la dimension émotionnelle des relations

- Décoder les structures comportementales des individus en milieu professionnel,
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels,
- Adopter une communication plus intelligente émotionnellement,
- Apprendre à gérer les conflits de façon positive.

2. Comprendre vos mécanismes émotionnels

- Les clés de l'intelligence émotionnelle, comment se construit une émotion ?
- Les localisations physiologiques de vos émotions,
- Identifier les différents types d'émotions.

3. Maîtriser vos émotions et les utiliser à bon escient

- Comprendre les peurs émotionnelles et gérer les pensées stressantes associées,
- Contrôler le processus de maîtrise de soi,
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.

4. Mieux comprendre et gérer les émotions de vos interlocuteurs

- Percevoir des émotions camouflées,
- Développer une relation constructive dans un contexte à forte composante émotionnelle,
- Positiver les relations au sein du groupe,
- Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la motivation et la délégation.

5. Etre présent à soi

- Accueillir votre état interne,
- Prêter une attention bienveillante à vous-même,
- Comprendre les processus internes en situation : pensées, ressentis, émotions,
- Identifier les schémas de pensée qui orientent les comportements,
- Augmenter votre degré de liberté par rapport à une situation.

Méthode d'animation

- Travail sur la découverte de vos émotions,
- Evaluation de votre quotient émotionnel, mises en situation sur cas réels des participants,
- Remise d'un rapport individuel et confidentiel.

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



En option : des séances de coaching individuel pour ancrer les pratiques.

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](#)