

# Gérer ses émotions pour être plus efficace

devop

Tirer parti de son intelligence émotionnelle au travail

TRAINING

BEST

## Objectifs

- Acquérir les clés 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**.

## Axes d'entraînement

### 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.

## 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.

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

2 jours - 14h  
de présentiel

1290€ HT  
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel  
sur demande

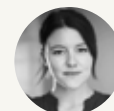
## Pour qui

Tous managers et collaborateurs.

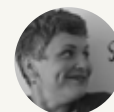
## Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation  
8 participants maximum
- ✓ Concret  
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre  
Acquis applicables en situation de travail

## Parmi les consultants



Tiphane Gadonna



Eva Roblin

## 1. EN AMONT

“ 15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

“ J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

## 2. PRÉSENTIEL

“ Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

“ Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

“ J'ai été surprise et je me suis surprise

## 3. A DISTANCE

“ Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

“ Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

## Sessions Paris 2021

28-29 janvier  
4-5 mars  
1-2 avril  
3-4 mai  
28-29 juin

22-23 juillet  
27-28 septembre  
18-19 octobre  
15-16 novembre  
20-21 décembre

Réserver votre session en ligne :

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

À Paris et sur toute la France  
en présentiel et en distanciel



Tél. 01 70 38 21 10  
[www.devop.pro](http://www.devop.pro)