

## Manager par l'intelligence émotionnelle

« Gérer vos émotions et celles des autres »

Favoriser les développements relationnels constructifs,  
Connaître les étapes d'évolution d'une situation de crise  
Et renforcer la maîtrise de soi.



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- o Savoir gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace.

### COMPETENCES VISEES

- ✓ Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- ✓ Développer son ouverture émotionnelle
- ✓ Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### Module 1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- o Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
- o Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic
- o Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

#### Module 2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- o Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan
- o Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- o L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

#### Module 3 - Développer sa conscience émotionnelle

- o Sentir, explorer ses émotions
- o Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- o L'impact des émotions non gérées

#### Module 4 - Gérer ses émotions

- o Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- o Dépasser ses peurs irrationnelles
- o Gérer ses émotions dans les relations tendues
- o Gérer ses émotions d'arrière-plan

Cas pratiques : Mises en situation à partir de cas concrets issues du terrain et du vécu des participants.

Débriefing avec analyse individuelle.



Formation en inter (centre de formation)  
Ou intra-entreprise

REF-MNG014

Tarif : 1 155 €

(Petits déjeuners offerts)

Durée : 3 jours soit 21 heures

**Public visé** : Cadre, Manager, Responsable d'équipe  
Toute personne en charge d'une équipe

**Prérequis** : Avoir une expérience du management  
ou avoir suivi la formation « Manager une équipe »

**Participants** : 4 à 8 stagiaires

#### Formateur

Compétences en gestion des ressources humaines et des relations dans l'organisation. Formateur ayant une expérience significative dans le cadre de la formation professionnelle d'adultes.

#### Méthode pédagogique et technique

Pédagogie participative basée sur des échanges permanents. Mises en situation à partir de jeux de rôles inspirés de situations de travail. Ateliers de formation avec exercices pratiques et opérationnels. Supports de cours  
Utilisation du paperboard numérique & de l'écran tactile.

#### Evaluation et suivi de la formation

Entretien d'évaluation du stagiaire en début de formation.

Suivi de l'exécution de la formation par la fiche de présence signée par le stagiaire et le formateur par demi-journée.

Evaluation tout au long de la formation par des questionnaires-test avec autocorrection et jeux pédagogiques.

#### En fin de formation

- Evaluation du transfert des acquis
- Questionnaire de satisfaction à renseigner
- Attestation de formation

