

# AMÉLIORER SA POSTURE DE MANAGER GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'idée actuellement prédominante dans le monde professionnel est que les émotions, en particulier l'intelligence émotionnelle, n'ont pas leur place dans les entreprises. Il est attendu des employés et dirigeants de maintenir une performance constante et une résilience à toute épreuve. Cependant, les études démontrent que cette intelligence joue un rôle essentiel au service de l'intelligence cognitive.

Cultiver cette aptitude permet entre autres une meilleure gestion émotionnelle, des prises de décisions plus judicieuses, une communication efficace ou encore un renforcement de la cohésion d'équipe, particulièrement au sein d'environnements complexes et stressants.

## OBJECTIFS

- Réaliser l'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle
- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Développer sa conscience émotionnelle
- Apprendre à gérer ses émotions
- Interagir efficacement avec ses collaborateurs

## CONTENU

### Avant la formation

Apprenez à mieux vous connaître en réalisant un autodiagnostic de votre intelligence émotionnelle

Vous aurez connaissance :

- De vos forces et points d'amélioration
- De votre score de quotient émotionnel

### Découvrir l'Intelligence Emotionnelle

- Les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Le rôle des émotions
- Les besoins derrière chaque émotion

### Développer sa conscience émotionnelle

- Savoir identifier ses émotions
- Évaluer cognitivement ses émotions
- Exprimer efficacement ses émotions dans la relation
- Mise en situation : à la découverte de notre monde intérieur

### Apprendre à gérer ses émotions

- Apprendre le lâcher-prise
- Reprendre le contrôle de ses pensées
- Transformer une émotion en levier d'action
- Mise en situation : la solution est en moi

### Interagir efficacement avec ses collaborateurs

- Développer une écoute empathique
- Gérer et dépasser des situations conflictuelles
- Adapter sa communication en fonction des collaborateurs
- Mise en situation : jeu de rôle



26 avril, en distanciel



390 € adhérent

585 € non-adhérent  
(par personne)



1 jour

01 53 98 95 03 – [formation@fehapp.fr](mailto:formation@fehapp.fr)

## Prérequis

Aucun

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

## PUBLICS

- Tout public

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Pédagogie interactive alternant :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus théoriques et pratiques
- Mises en situation

### Grille d'auto-évaluation des acquis de la formation

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial
- Une évaluation est réalisée à la fin de la formation, afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis

## INTERVENANTS

- Profil des intervenants : Psychologue du travail spécialisée en santé au travail et intelligence émotionnelle