



TOUT HELP
LA RÉUSSITE PAR L'EXCELLENCE

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Communication, maîtrise de soi et efficacité relationnelle au travail

Développez votre intelligence émotionnelle pour mieux communiquer, gérer le stress, renforcer vos relations professionnelles et adopter une posture plus sereine au travail.



MIEUX COMMUNIQUER



GÉRER LE STRESS



RENFORCER LA COLLABORATION



DURÉE : 2 jours



FORMAT : INTER-ENTREPRISES



ATTESTATION : Attestation de participation délivrée



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle en milieu professionnel.
- ✓ Développer la conscience de soi et la maîtrise de ses émotions.
- ✓ Renforcer l'écoute, l'empathie et la communication assertive.
- ✓ Améliorer la qualité des relations et la coopération au travail.



À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- ✓ Identifier vos réactions émotionnelles et leurs impacts sur vos interactions.
- ✓ Gérer le stress et les émotions dans les situations professionnelles sensibles.
- ✓ Adopter une communication plus constructive et assertive.
- ✓ Développer des relations professionnelles plus saines et plus efficaces.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Durée :** 2 jours
- Format :** Inter-entreprises
- Prérequis :** Aucun
- Évaluation :** Quiz et échanges pratiques
- Attestation :** Attestation de participation

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1



Module 1 : Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle
- Enjeux professionnels et bénéfices
- Auto-positionnement initial

2



Module 2 : Travail sur soi

- Conscience de soi : identification de ses émotions, potentiels, capacités et limites
- Maîtrise de soi : gestion du stress, des pulsions et des émotions positives ou négatives
- Auto-motivation

3



Module 3 : Renforcement des capacités relationnelles

- Empathie : connaissance des autres et écoute active
- Compétences sociales au travail
- Communication assertive et posture constructive

4



Module 4 : Mise en pratique et plan d'action

- Mises en situation et échanges d'expériences
- Gestion des situations relationnelles difficiles
- Évaluation des acquis et plan d'action personnel

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



Apports théoriques et pratiques



Vidéos pédagogiques



Études de cas et exercices d'application



Échanges d'expériences



Support de formation

PUBLIC CONCERNÉ



- Managers et responsables d'équipe
- Cadres et collaborateurs
- Professionnels en contact avec des équipes ou des clients
- Toute personne souhaitant améliorer sa communication, sa maîtrise de soi et ses relations professionnelles