

## L'Intelligence EMOTIONNELLE au service d'un Management plus humain

### Public concerné

Tout Manager, ou Cadre désirant améliorer son efficacité relationnelle et mieux travailler avec ses collaborateurs et ses collègues.

### INTRA Catalogue France et pays francophones

2 à 10 participants

#### 2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS (découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

### INTER 3 participants maxi en distanciel

#### Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +  
suivi et conseils personnalisés :  
1 heure par personne (dans  
les 3 mois)

Dates : 2<sup>ème</sup> semestre 2021

11 - 12 octobre

29 - 30 novembre

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS adressée aux participants.

### INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et fréquence, à définir avec le stagiaire.

## OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :*

- mieux appréhender les émotions dans les relations professionnelles
- comprendre et accepter leurs émotions
- acquérir de la flexibilité émotionnelle
- améliorer leurs relations avec leurs collaborateurs et leurs collègues
- reconnaître les émotions de leurs interlocuteurs et en tenir compte dans leur management

## THEMES pouvant être abordés

### Comprendre le fonctionnement émotionnel

L'être humain dans toutes ses dimensions

Les émotions de base, et les autres ...

Les déclencheurs, modes d'expression, niveaux d'intensité

L'impact des émotions sur nos comportements

Les pièges du contrôle des émotions (dénier, surcontrôle).

### Devenir plus conscient de ses émotions et les exploiter au mieux

Reconnaître leur réalité, leur utilité ou leur effet limitant pour soi et pour ses collaborateurs

Accueillir ses émotions dites "négatives" et les exprimer positivement

Expérimenter de nouvelles émotions pour sortir d'une situation bloquée

Utiliser toutes ses ressources pour réguler son humeur.

### Développer son ouverture aux émotions des autres

Etre plus attentif au langage émotionnel de ses interlocuteurs

Distinguer les émotions authentiques et les fausses, les émotions et messages cachés

Faire la distinction entre les émotions dues à des situations personnelles et celles inhérentes à la vie professionnelle.

### Manager avec les émotions

Déterminer son type de management préférentiel, et en mesurer l'impact sur l'équipe

Moduler son style de management, en fonction des personnes et des situations

Se placer dans un état émotionnel favorable au bon déroulement des situations professionnelles (entretiens, réunions, négociations...)

Mobiliser ses émotions positives et celles des autres pour optimiser les actions et réussir ensemble.