



Relations  
humaines

*Très longtemps, la dimension émotionnelle du management a été occultée comme si les émotions s'arrêtaient à la porte de l'entreprise. Pourtant, le manager est confronté en permanence à son propre ressenti et à celui de ses collaborateurs car les émotions impactent l'efficacité individuelle et collective.*

*Comment maîtriser et utiliser ses émotions pour être plus efficace ?*

## Objectifs

- Être capable de gérer son potentiel émotionnel dans sa fonction de manager grâce à une approche comportementale des rôles
- Maintenir sa stabilité émotionnelle dans les contextes délicats
- Pouvoir utiliser les moyens opérationnels pour développer sa compétence et décupler son efficacité

## Prérequis

- Tout manager souhaitant gérer efficacement les situations à enjeux émotionnels

## Participants

- Toute personne qui souhaite mobiliser son intelligence émotionnelle

## Méthodes pédagogiques

- Méthode participative et active.
- Apports théoriques.
- Auto positionnement ☑ Exercices en sous-groupes
- Un manuel de formation sera remis à chaque participant (papier ou numérique)

## Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

## Durée

- 2 jours soit 14 heures

## Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

## ✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

## ✓ Définir l'intelligence émotionnelle

- Les différentes formes d'intelligence et leur adéquation dans la vie professionnelle
- Définir la différence entre intelligence rationnelle et intelligence émotionnelle

## ✓ Développer sa compétence émotionnelle

- Prendre conscience de l'influence de l'émotivité : identifier les facteurs de progrès et les facteurs bloquants de l'émotivité
- Gérer les comportements émotionnels «non efficaces» dans la relation
- Identifier les scénarii et les distorsions dans les échanges
- Accompagner son interlocuteur dans l'identification de ses interprétations et ses méconnaissances
- Gérer les situations émotionnelles délicates : accorder votre communication aux besoins de votre interlocuteur, débloquer les situations difficiles en recherchant un terrain d'entente

## ✓ Accompagner les émotions collectives

- Aborder l'équipe comme une entité émotionnelle
- Appréhender l'équipe comme une somme d'éléments émotionnels se renforçant

## ✓ Fédérer vos équipes sur des émotions constructives

- Gérer l'émotionnel collectif par la maîtrise du processus
- Apprendre à créer le besoin d'évolution et lever les résistances

## ✓ Établir un partenariat de développement

- Adopter le « rôle » le plus adapté à la situation

## ✓ Optimiser les relations de travail de son équipe

- Établir des relations positives
- Réagir positivement par rapport à une situation
- Adapter son attitude par rapport à ses interlocuteurs
- Réagir face à un interlocuteur mécontent, agressif, timide, anxieux,...
- Savoir gérer émotionnellement son équipe

## ✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation