

Développer son Intelligence Emotionnelle

2 jours - 14,00 heures
Programme de formation

Objectifs pédagogiques

- Identifier les compétences clés de l'intelligence émotionnelle
- Reconnaître, verbaliser et maîtriser ses propres émotions.
- Favoriser l'expression des émotions de ses interlocuteurs.
- Gérer les relations de façon constructive grâce aux leviers de l'écoute et de l'empathie.

Compétences visées

- Désamorcer les résistances
- Reconnaître et verbaliser ses émotions
- Maîtriser ses pulsions et ses émotions
- Favoriser l'expression des ressentis d'autrui
- Apaiser les relations avec les autres en pratiquant l'écoute par empathie

Description / Contenu

En amont: Test d'intelligence émotionnelle

Etape 1 : Comprendre et reconnaître ses émotions

- Comment ça se passe dans notre cerveau ?
- Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi servent-elles ?

Exercices d'application : Se connecter à ses émotions et les reconnaître

Etape 2 : Exprimer et maîtriser ses émotions

- Accepter et réduire ses émotions
- Verbaliser ses émotions
- Décrypter le message envoyé par ses émotions
- Réprimer ses pulsions, maîtriser ses émotions.

Mise en situation à partir de cas pratiques

Etape 3 : Comprendre les besoins d'autrui

- Pratiquer l'écoute active
- Faire preuve d'empathie cognitive
- Engager l'autre à exprimer ses émotions

Exercices pratiques pour favoriser l'écoute :

Tell in the mirror, Dans les chaussures de l'autre...

Etape 4 : Interagir avec les autres de façon constructive

- Comprendre les systèmes de défense émotionnelle
- Apaiser les situations émotionnellement délicates
- Réguler l'émotion dans un groupe

Jeux de rôle

Exercices de synthèse sur les enseignements de la formation

Modalités pédagogiques

Présentiel sur deux jours - groupes de 6 à 8

Distanciel de 4 étapes de 3h30 sur Teams, GoogleMeet ou Zoom

Coachings individuels



Moyens et supports pédagogiques

Slide show sur PPT

Mémo pédagogique - synthèse des méthodes enseignées

Outils digitaux (Mentimeter, Jamboard ...)

Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement des participants sur une plateforme digitale partagée avec le formateur(début et fin de formation)
- Test d'intelligence émotionnelle
- Evaluation acquies par le formateur en sortie de formation
- Evaluation à chaud juste après la formation
- REX - Ateliers d'une heure de partage de pratiques un mois ou deux après la formation initiale
- Coachings individuels de suivi à la demande
- Evaluation à froid un ou deux mois après la formation
- Questionnaire d'impact envoyé au commanditaire trois mois après la formation

Nous sommes à votre écoute au 01 47 66 25 20

[M&A-SoftSkills Factory](#)