



Formation : Développer son leadership et ses performances relationnelles grâce à l'intelligence émotionnelle

Objectifs de la formation :

- Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle (IE) et son importance dans les relations professionnelles et personnelles.
- Développer la conscience de soi et la gestion de ses émotions.
- Améliorer l'empathie et la compréhension des émotions des autres.
- Renforcer les compétences relationnelles pour mieux collaborer, négocier et communiquer.

Public visé : Chefs d'entreprise, porteurs de projets accompagnés, managers en entreprise

Pré-requis : aucun

Durée : 2 jours (14 heures)

Tarif : 850 euros HT/jour (non soumis à la TVA) + frais de déplacement - Pour une formation sur mesure, nous contacter

Accessibilité :

Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.

Programme :

Jour 1 : Introduction à l'intelligence émotionnelle et à la conscience de soi

Matin :

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle (IE) :

Définition et composantes de l'IE : conscience de soi, gestion de soi, motivation, empathie, compétences sociales.

Les bénéfices de l'IE dans la vie professionnelle : gestion du stress, amélioration des relations, leadership.

2. La conscience de soi :

Comprendre ses propres émotions et leurs impacts sur le comportement.

Identification des déclencheurs émotionnels.

Exercices pratiques : identifier et exprimer ses émotions.

Après-midi :

3. Maîtrise de soi et gestion des émotions :

Techniques pour réguler ses émotions dans des situations de stress ou de conflit.

Stratégies de gestion des impulsions et de contrôle de soi.

Jeux de rôle pour pratiquer la gestion des émotions dans des situations de tension.

4. Développer une posture assertive :

Distinguer agressivité, passivité et assertivité.

Apprendre à s'affirmer avec calme et respect dans ses interactions professionnelles.

Jour 2 : Empathie et compétences relationnelles

Matin :

1. Développer l'empathie :

Importance de l'empathie dans les relations professionnelles. Approche CNV

Techniques pour reconnaître et comprendre les émotions des autres.

Exercice de mise en situation : écouter activement et poser des questions ouvertes.

2. La communication émotionnelle :

Apprendre à exprimer clairement ses émotions dans des contextes adaptés (avec théorie polyvagale)
Adapter sa communication en fonction des émotions et des besoins des autres.

Après-midi :

3. Compétences sociales et collaboration :

Créer des relations de confiance au sein de l'équipe.
Techniques de négociation et de résolution de conflits basées sur l'IE.

Exercice pratique : simulation de situations de travail en groupe pour résoudre un problème.

4. Mise en pratique et plan d'action personnel :

Élaboration d'un plan d'action pour intégrer l'IE dans son quotidien professionnel.
Discussion en groupe et retour d'expérience.
Conclusion et remise des supports de formation

Moyens pédagogiques : Apports théoriques (présentation, vidéos, lectures), jeux de rôle et mises en situation.

Exercices d'auto-évaluation et de réflexion personnelle

Travail en sous-groupes pour partager des expériences et des solutions.

Supports fournis : Livret pédagogique, tests d'évaluation de l'intelligence émotionnelle, plan d'action personnalisé dans le contexte du stagiaire

Évaluation de la formation : Auto-évaluation, quizz, évaluation du formateur sur les jeux de rôle

Moyens techniques : Salle équipée de tables et chaises - vidéoprojecteur et écran - paperboard - Connexion WIFI

Intervenante : **Chrystelle Henry** – Coach professionnelle depuis 8 ans, formatrice certifiée, formée à la CNV depuis 2015 et à la facilitation des dynamiques de groupes en Intelligence collective depuis 2019– Accompagne aussi les personnes victime d'épuisement professionnel et forme à la mise en place de programmes de prévention/QVT auprès des dirigeants, RH et tous types d'organisations/collectifs.