

## MOBILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Prendre en compte la **dimension émotionnelle** du management afin d'accompagner au mieux les mutations des structures.



Identifier les réactions de vos collaborateurs pour **favoriser un échange constructif**.

**PUBLIC** : Dirigeant.e.s / Managers et futurs managers. Groupe de 4-5 personnes maximum

**PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

**DÉLAI D'ACCÈS** : 1<sup>er</sup> rendez-vous dans les 20 jours



DURÉE :  
**14H**

**PRIX : 590 € HT / jour / participant.e**  
(en inter)

### IDENTIFIER LA NOTION D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- > Définir ce que l'on appelle « intelligence »
- > Identifier ce que l'on entend par « émotions »
- > Les compétences développées grâce à l'intelligence émotionnelle

*Autodiagnostic*

### MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ET GAGNER EN EFFICACITÉ

- > Analyser la séquence de passage de l'émotion
- > Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre
- > Identifier ses besoins fondamentaux
- > Établir le lien entre émotion et stress

*Exercice d'application*

### DÉVELOPPER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- > Analyse de trois types de relations dans l'entreprise
- > Adopter la communication non violente | Exprimer la colère
- > Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- > Savoir dire « non »

*Mises en situation*

### MAÎTRISER SES ÉMOTIONS POUR RENFORCER SON LEADERSHIP

- > Aller vers une meilleure gestion de soi (affirmation/approbation)
- > Comprendre les émotions des autres pour accroître la motivation
- > Prendre conscience des autres : l'empathie
- > Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée

*Partage d'expériences*



### SUIVI ET RÉSULTATS

Feuilles d'émergence  
Fiche d'évaluation de formation



### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-positionnement  
Évaluation continue  
Évaluation finale | Valider la mise en oeuvre en situation de travail par test ou mise en situation



### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Échanges d'expériences, mises en situation et exercices pratiques novateurs

Individualisation, personnalisation et adaptation au niveau et au besoin de chaque apprenant  
Vidéo projecteur, PC

Formateurs expérimentés



Ateliers en présentiel



E-Learning



Tutorat  
Présentiel et à distance



### LIEU DE FORMATION

ALLIES | maison Lyon pour l'emploi  
75 rue Paul Bert, 69003 Lyon

Accessible aux personnes porteuses de handicap

### INSCRIPTION



07 67 90 48 35



ludivine.jubault@mdef-lyon.fr