

Programme : Intelligence Émotionnelle - Développer un Leadership Impactant et Serein

Réf.	Lieux (hors région nous consulter)	Durée	Tarifs 2026 Présentiel externe/intra*
C290601	Bassin d'Arcachon / 33 Bordeaux Cub	14 heures réparties sur 3 sessions (1 jour + 2 demi-journées)	820 € HT par personne

Nos formations sont **modulables et peuvent faire l'objet de sur-mesure** en fonction de votre secteur d'activité et de vos besoins. Tarifs dégressifs selon le nombre de participants internes. Modalités et délais d'accès : nous consulter pour connaître les dates de sessions programmées (Maximum de 6 stagiaires) ou planifier en intra* notre intervention selon vos disponibilités.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis technique. Une ouverture d'esprit et un désir d'approfondir sa connaissance de soi sont recommandés. La formation au préalable :

"REFC290600 OPTIMISER SA COMMUNICATION-DISC_IE" est un +

PUBLIC

Dirigeants, Managers, Chefs de projet, Leaders d'équipes souhaitant développer leur quotient émotionnel pour renforcer leur leadership, leur prise de décision et leur impact relationnel.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour un accompagnement spécifique et adapté.

NIVEAU D'EXPERTISE

Tous niveaux (l'intelligence émotionnelle est un processus de développement continu).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Auto-diagnostics et questionnaires d'évaluation de l'intelligence émotionnelle. Mises en situation, jeux de rôles pour expérimenter la gestion des émotions. Exercices de pleine conscience et de régulation émotionnelle. Échanges et partages d'expériences entre participants.

Dans un environnement professionnel complexe et exigeant, l'intelligence émotionnelle est devenue une compétence managériale essentielle. Bien plus que les compétences techniques, c'est la capacité à comprendre et gérer ses propres émotions, et celles des autres, qui permet de bâtir des relations solides, de prendre des décisions éclairées et d'inspirer son équipe. Ce programme vous offre les clés pour développer un leadership plus humain, plus impactant et plus serein.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les quatre piliers de l'intelligence émotionnelle et leurs enjeux professionnels.
- Développer une connaissance approfondie de ses propres émotions et de leurs déclencheurs.
- Acquérir des techniques concrètes pour mieux gérer son stress et ses réactions émotionnelles.
- Renforcer son empathie et sa capacité à décrypter les émotions de ses collaborateurs.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour optimiser sa communication, sa gestion des conflits et sa capacité à fédérer.

Programme de la formation

➤ SESSION 1 (1 Journée) : Comprendre et Développer sa Conscience de Soi

- **Introduction à l'Intelligence Émotionnelle :**
 - Définition et origines du concept : du QI au QE.
 - Les 4 piliers de l'IE (Daniel Goleman) : Conscience de soi, Maîtrise de soi, Conscience sociale, Gestion des relations.
 - Les bénéfices de l'IE pour le leadership, la prise de décision et la performance d'équipe.

COMPETENCES DU FORMATEUR

Nos formateurs sont des experts en psychologie du travail, coaching et développement personnel, certifiés en outils d'évaluation de l'intelligence émotionnelle et en techniques de gestion du stress et des émotions.

SATISFACTION ET ÉVALUATION

Durant votre session, le formateur évalue votre progression au moyen de Quiz, exercices d'auto-réflexion, et observations des mises en situation.

A l'issue de votre formation

C.R.H & FORMATION vous remet un questionnaire d'auto-évaluation « à chaud » de vos nouvelles compétences. Le formateur vous remet un certificat de réalisation et feuille d'émargement.

Dans le mois suivant, vous remplissez un Bilan Final de Compétences pour mesurer les progrès réalisés et définir un plan d'action. C.R.H & FORMATION sera selon votre besoin en mesure de vous proposer une option de perfectionnement ou de coaching individuel/collectif.

• La Conscience de Soi : Le fondement de l'IE :

- Identifier et nommer ses émotions : développer son vocabulaire émotionnel.
- Comprendre ses déclencheurs émotionnels et les schémas de réaction.
- Explorer ses valeurs profondes et leur influence sur les comportements.
- *Auto-diagnostic* : Réaliser son profil émotionnel et ses zones de vigilance.

• La Maîtrise de Soi : Réguler ses états internes :

- Techniques de régulation émotionnelle (respiration, pleine conscience, ancrage).
- Gérer le stress, la pression et les frustrations avec sérénité.
- Développer sa flexibilité émotionnelle face au changement.

► SESSION 2 (Demi-journée) : Comprendre et Gérer les Émotions des Autres

• La Conscience Sociale : L'art de l'empathie :

- Développer son écoute active et son observation du non-verbal.
- Décrypter les émotions et les besoins non exprimés chez les collaborateurs.
- Les neurones miroirs et la contagion émotionnelle : comment s'en protéger et l'utiliser positivement.
- *Mise en situation* : Déchiffrer des situations émotionnelles complexes en équipe.

• La Gestion des Relations : Influencer positivement :

- Adapter sa communication aux émotions de ses interlocuteurs.
- Utiliser l'IE pour désamorcer les tensions et faciliter la collaboration.
- Développer son assertivité émotionnelle (exprimer ses besoins sans agresser).

► SESSION 3 (Demi-journée) : L'IE au Service d'un Leadership Fort

• Le Leader Émotionnellement Intelligent :

- Cultiver l'optimisme, l'enthousiasme et la motivation de son équipe.
- Prendre des décisions justes, même sous la pression émotionnelle.
- Gérer les conflits et les désaccords en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle.

• Intégrer l'IE au quotidien managérial :

- Mettre en place des rituels et des pratiques favorisant l'IE dans l'équipe.
- Développer sa résilience et celle de ses collaborateurs face à l'adversité.
- *Plan d'action personnel* : "IE pour un leadership impactant".