



Comprendre et Gérer ses Émotions

 **Durée** : 2 journée (14h)

 **Prix** : 2 590€ HT / participants
(prise en charge OPCO possible)



Présentiel

Groupe de 4 à 8 personnes

FORMATEUR

Nos formateurs sont soigneusement sélectionnés en fonction du projet et de leur expertise. Leur intervention est préparée pour maximiser la personnalisation de l'approche.

EN SORTANT DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- Développer et appliquer l'intelligence émotionnelle pour mieux comprendre et gérer vos émotions.

ET CELA VOUS SERA UTILE POUR :

- Améliorer vos interactions professionnelles,
- Renforcer votre leadership,
- Prendre des décisions plus équilibrées,
- Gérer les situations de crise avec sérénité.



Avis client : 4,8/5



Degré d'acquisition : 96%



Accessible aux personnes à mobilité réduite sur projet



Objectifs pédagogiques et compétences visées

- Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle et son impact sur le leadership.
- Améliorer l'autoconnaissance pour mieux gérer ses émotions.
- Développer l'empathie pour mieux comprendre les autres et améliorer les relations interpersonnelles.



PARTICIPANTS :
Managers/dirigeants



PREREQUIS
Aucun

Contact

Référent pédagogique

David Buttet

david.buttet@thinkingintra.fr

06 84 49 93 06

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active : basée sur une alternance de cours théoriques, d'outils simples, concrets et efficaces et de cas pratiques. Le formateur s'adapte au rythme de chacun.

Les stagiaires se voient remettre le support et les matrices à utiliser par la suite pour mettre en application les fondamentaux appris en formation.

Modalités d'évaluation

Auto positionnement préalable.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de questionnaires, d'exercices, mises en situation, travaux pratiques...

Evaluation en fin de parcours

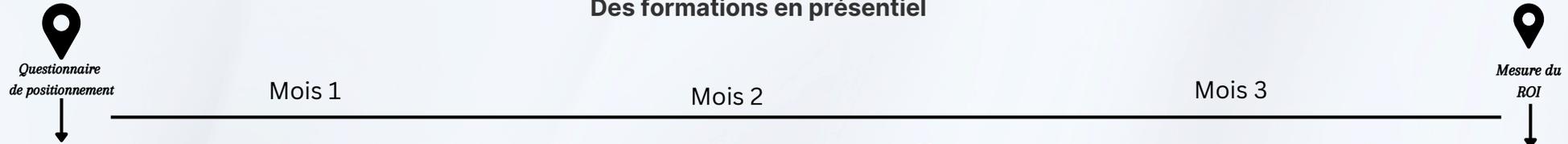
Remise d'une attestation de suivi de la formation.



La réponse sur mesure orientée résultats

Programme Comprendre et Gérer ses Émotions

Des formations en présentiel



Identifier *Comprendre* *Definir* *Manager*

FORMATION COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS
(2 JOURS- 4 WORKSHOPS)

WORKSHOP 1
Introduction à l'intelligence émotionnelle et ses enjeux pour le leadership

WORKSHOP 2
Développer l'autoconnaissance et la gestion des émotions

WORKSHOP 3
Développer l'empathie pour améliorer les relations interpersonnelles

WORKSHOP 4
Gérer les émotions dans des situations de leadership et de conflit

Détails page suivante

BILAN

A 3 MOIS
ACQUISITION

A 6 MOIS
DEGRÉS ATTEINTE DES OBJECTIFS/APPLICATION

9 MOIS

LA SUITE:

Analyse des évolutions et préparation de nouveaux parcours en fonction des besoins émergents

Acquisition savoirs/méthode

Accompagnement et facilitation

Learning by doing

DECOUVERTE

Définir
Besoin
Résultats visés

GROUPE WHATSAPP INTER-WORKSHOPS

CAMPAGNE LEARNING BY DOING AVEC NOTRE PLATEFORME IA



WORKSHOP 1 : Introduction à l'intelligence émotionnelle et ses enjeux pour le leadership

Compétence travaillée : Comprendre les bases de l'intelligence émotionnelle et son impact sur le leadership.

Sous-objectif : Sensibiliser les participants à l'importance de l'intelligence émotionnelle et comment elle influence leur leadership et leurs relations professionnelles.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Accueil des participants et présentation des objectifs du workshop.
- Introduction à l'intelligence émotionnelle : définition et concepts clés (auto-évaluation, régulation des émotions, motivation, empathie, compétences sociales).

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- Comprendre l'intelligence émotionnelle : les cinq domaines de l'intelligence émotionnelle (selon Daniel Goleman).
- L'impact de l'intelligence émotionnelle sur la prise de décision, le leadership et la gestion des relations professionnelles.
- Les liens entre intelligence émotionnelle et performance : comment gérer ses émotions améliore les interactions et la gestion des conflits.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : identification des émotions vécues au quotidien dans les interactions professionnelles et leurs impacts.
- Partage en groupe de situations où les émotions ont joué un rôle important dans la gestion d'une situation professionnelle.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques pour développer son intelligence émotionnelle : observation de ses émotions, gestion proactive des émotions, écoute active, gestion des conflits.
- Erreurs à éviter : réactivité excessive, mauvaise gestion de l'anxiété, manque d'empathie.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : les participants jouent des rôles dans une situation professionnelle complexe nécessitant une gestion émotionnelle.
- Feedback structuré sur la manière dont les émotions ont été gérées et leur impact sur le résultat de la situation.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 2 : Développer l'autoconnaissance et la gestion des émotions

Compétence travaillée : Améliorer l'autoconnaissance pour mieux gérer ses émotions et renforcer son leadership.

Sous-objectif : Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions pour une meilleure prise de décision et une influence accrue dans les relations professionnelles.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Introduction aux objectifs du workshop.
- Importance de l'autoconnaissance pour la gestion émotionnelle et le leadership.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- L'autoconnaissance : comprendre ses émotions et leur influence sur ses comportements.
- Les stratégies pour identifier et analyser ses émotions en temps réel.
- Comment réguler ses émotions pour éviter qu'elles nuisent à la performance (gestion du stress, frustration, colère).
- L'importance de l'empathie pour se comprendre soi-même et comprendre les autres.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : les participants identifient leurs émotions dans des scénarios professionnels stressants et discutent des stratégies pour mieux les gérer.
- Partage des méthodes personnelles utilisées pour gérer les émotions au travail.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques pour l'autoconnaissance : réflexion sur ses émotions, tenir un journal émotionnel, utiliser des techniques de relaxation.
- Erreurs à éviter : ignorer ses émotions, réprimer ses émotions sans les comprendre, réagir de manière impulsive.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : les participants sont confrontés à une situation stressante ou émotionnellement chargée et doivent réguler leurs émotions pour répondre de manière appropriée.
- Feedback structuré sur la gestion des émotions et la capacité à rester objectif malgré l'implication émotionnelle.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 3 : Développer l'empathie pour améliorer les relations interpersonnelles

Compétence travaillée : Développer l'empathie pour mieux comprendre les autres et améliorer les relations interpersonnelles.

Sous-objectif : Apprendre à utiliser l'empathie pour établir des relations de confiance, favoriser la coopération et mieux gérer les conflits.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Introduction aux objectifs du workshop.
- Définition de l'empathie et son rôle crucial dans les relations interpersonnelles et le leadership.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- L'empathie : comprendre les émotions et besoins des autres pour favoriser des échanges constructifs.
- Les trois types d'empathie : cognitive, émotionnelle, et comportementale.
- L'empathie en pratique : comment écouter activement, poser les bonnes questions, et répondre de manière constructive.
- Cas pratiques et exemples d'utilisation de l'empathie pour résoudre des conflits ou encourager la coopération.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : les participants jouent des scénarios où ils doivent faire preuve d'empathie dans une situation conflictuelle ou de stress.
- Discussion en groupe sur les choix comportementaux et leur impact sur les relations.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques pour développer l'empathie : écoute active, reformulation des propos, prise en compte des émotions des autres.
- Erreurs à éviter : interrompre, juger hâtivement, négliger les émotions exprimées.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : les participants interviennent dans une situation professionnelle nécessitant de l'empathie pour apaiser un conflit ou engager une discussion constructive.
- Feedback structuré sur la capacité à comprendre et répondre aux émotions des autres.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 4 : Gérer les émotions dans des situations de leadership et de conflit

Compétence travaillée : Apprendre à gérer les émotions dans des situations de leadership, particulièrement lors de conflits ou moments de tension.

Sous-objectif : Développer la capacité à gérer ses émotions et celles des autres en situation de leadership, en particulier dans des situations conflictuelles ou de crise.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Introduction aux objectifs du workshop.
- Les défis émotionnels du leadership dans des situations conflictuelles et stressantes.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- L'émotion en tant que moteur du conflit : comment les émotions influencent les conflits et les décisions des leaders.
- Techniques pour gérer les émotions dans une situation de crise : maintenir la sérénité, utiliser l'empathie pour désamorcer les tensions.
- Comment utiliser les émotions pour résoudre les conflits et prendre des décisions justes et équilibrées.
- Exemples de leaders ayant su gérer des conflits grâce à une gestion émotionnelle efficace.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : gestion d'un conflit ou d'une crise en équipe, où chaque participant doit réguler ses émotions pour prendre des décisions efficaces.
- Discussion en groupe sur les émotions vécues durant l'exercice et sur les stratégies utilisées pour les gérer.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques pour gérer les émotions dans les situations de conflit : écoute active, maintien de la sérénité, centrage sur les solutions.
- Erreurs à éviter : réactivité excessive, prendre parti sans écouter les deux côtés, ignorer les émotions des autres.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : un participant doit gérer un conflit ou une situation tendue, en utilisant ses compétences émotionnelles pour désamorcer le conflit et trouver une solution.
- Feedback structuré sur la gestion des émotions et la qualité de la décision prise.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation finale

Clôture et questionnaire de satisfaction de fin de formation