

L'intelligence émotionnelle

<p class="Default">Conjuguer dimension émotionnelle et management</p>

Mis à jour le 05/12/2025

⌚ Durée

2 jours

€ Prix de la formation

Tarif inter 2026 : 1 100 € - Tarif
inter 2025 : 1 080 €
Eligible Pass Pro

📍 Lieu(x) des sessions

En présence à Saint Étienne
En présence à Paris

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs

- Déetecter et gérer des émotions dans son environnement professionnel
- Développer son intelligence émotionnelle : un véritable levier managérial
- Identifier et développer les compétences comportementales d'un manager leader

Programme

Reconnaitre les émotions

- Les compétences de l'intelligence émotionnelle : autodiagnostic et présentation des 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Définir et clarifier le lien entre les émotions et les comportements
- Prendre conscience de l'impact des émotions sur sa santé

Le management de la motivation et de l'engagement

- Gérer ses équilibres émotionnels et les équilibres émotionnels de ses collaborateurs
- Prendre soin de soi et de son état émotionnel pour favoriser des comportements individuels et collectifs positifs (motivation et engagement)
- Être à l'origine des états émotionnels positifs de ses collaborateurs

Le management de la relation

- Être ouvert aux émotions des autres
- Exprimer et partager les émotions
- Gérer les émotions en situation de tensions

Identifier ses propres pistes d'amélioration

Intervenants : Consultant expert en management et leadership humaniste

Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Apports pédagogiques en face à face

L'intelligence émotionnelle

<p class="Default">Conjuguer dimension émotionnelle et management</p>

Mis à jour le 05/12/2025

- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, autodiagnostic, vidéos,
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommative)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

Compétences renforcées

- Faire preuve de leadership
- œuvrer au développement des collaborateurs
- Imaginer, soutenir et mettre en œuvre des pratiques professionnelles innovantes
- S'adapter au changement