

cc-03. Faire de l'intelligence émotionnelle un levier relationnel

Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



2 jours
soit 14h



1250 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Sur demande

Nombre de participants :

Max. 6 personnes

Cible :

Les collaborateurs souhaitant mieux communiquer, gérer le stress et renforcer leurs relations au travail.

Les managers et responsables désireux de développer leur capacité à comprendre et accompagner leurs équipes.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les émotions et comprendre leur impact sur les comportements et les relations professionnelles.
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle adaptées aux situations professionnelles.
- Mobiliser l'intelligence émotionnelle pour adapter sa communication et renforcer la qualité des relations.

Programme de formation :

1. Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

Identifier les principales émotions et leur rôle

Comprendre les besoins associés aux émotions

Identifier les enjeux de l'intelligence émotionnelle dans les relations professionnelles

2. Développer la conscience de soi

Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

Comprendre l'impact des émotions sur ses comportements

Identifier ses besoins pour mieux ajuster ses réactions

3. Développer sa régulation émotionnelle

Mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle

Identifier les pensées qui amplifient les réactions émotionnelles

Développer une posture plus sereine face aux situations professionnelles

4. Développer la qualité des relations professionnelles

Développer l'empathie

Communiquer avec clarté tout en tenant compte des émotions de son interlocuteur

Identifier les signaux de la communication non verbale

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.