# CC-02. Faire de l'intelligence émotionnelle un levier relationnel

Comprendre ce que l'on ressent et ce que vit l'autre pour agir avec discernement

**Durée**
2 jours · 14h
présentiel

**Participants**
6 max

**Tarif**
à partir de 1250 € HT

**Prochaine session**
sur demande

## Objectifs pédagogiques

- Identifier ses émotions, leurs déclencheurs et leur impact sur leurs comportements.
- Mettre en œuvre des stratégies de régulation pour ajuster ses réactions en situation professionnelle.
- Prendre en compte les émotions de ses interlocuteurs pour adapter sa communication et leur réponse.

## Public

Managers et collaborateurs souhaitant mieux comprendre leurs émotions, réguler leurs réactions et adapter leur communication

## Prérequis

Aucun

## Programme de formation

JOUR 1

### 1. Identifier ses émotions et leurs messages

- Reconnaître les principales émotions et leurs manifestations.
- Identifier ses déclencheurs et ses automatismes.
- Relier émotions et besoins.

### 2. Réguler ses réactions

- Repérer les pensées qui amplifient les émotions.
- Expérimenter des stratégies de régulation.
- Prendre du recul avant d'agir.

Entre les deux jours : appliquer les actions définies en jour 1 puis partager son bilan au début de la seconde journée.

JOUR 2

### 3. Prendre en compte les émotions de l'autre

- Repérer les manifestations émotionnelles de son interlocuteur.
- Vérifier ses interprétations par l'écoute et le questionnement.
- Exprimer ses émotions et ses besoins avec justesse.

### 4. Adapter sa communication

- Réagir de façon adaptée aux émotions fortes et aux désaccords.
- Ajuster sa posture dans les situations relationnelles délicates.

### 5. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.
Deux journées espacées de deux semaines permettent de tester les outils sur le terrain, de partager les retours d'expérience et d'ajuster ses pratiques.

## Ressources remises

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

- le support pédagogique
- 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.

## 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

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

## Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice 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 € HT

## Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

## Accessibilité

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

## Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

## Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr