

# Les essentiels de l'Intelligence Emotionnelle

L'Intelligence Emotionnelle au service de votre management

**Prérequis :** Aucun

**Public cible :** Managers de proximité, managers d'équipe et managers de projets



**2 jours**  
14 heures



**880 €**  
Par participant

## Objectifs :

- Comprendre les différentes émotions et leur impact sur la perception, sur la pensée et sur les actions
- Renforcer ses facultés relationnelles en étant authentique et empathique
- Comprendre l'impact de ses émotions sur la prise de décisions et la gestion du stress

## Programme :

### DECOUVRIR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Le processus émotionnel

Le rôle des émotions

Les compétences émotionnelles : retour sur l'EQ-i

### ANALYSER SES EMOTIONS POUR MIEUX LES APPRIVOISER

Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées

Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements

Développer son vocabulaire émotionnel

### L'EMOTION AU SERVICE DE LA RELATION A L'AUTRE

Identifier les besoins derrière l'émotion

Distinguer empathie et contagion émotionnelle

Fixer les limites aidantes dans la relation

Quelle place à l'émotion dans sa pratique managériale ?

## Notre recette de formation :

- Éléments théoriques (il faut...)
- Mises en situation et études de cas
- Jeux ludiques & pédagogiques
- Outils et diagnostics certifiés

## Modalités :

- Intra ou inter-entreprise
- En présentiel dans toute la France
- En visioconférence (pédagogie adaptée)
- Evaluation & attestation de formation

## Dates de formation :

Session 1 : 9/01/2024 et 10/01/2024

Session 2 : 13/06/2024 et 14/06/2024

**Nombre de participant.e.s :** 6 min. / 12 max.

Contact clé : [contact@semafor.fr](mailto:contact@semafor.fr)