

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

Ce que vous vivez

Dans votre quotidien professionnel, la qualité des échanges ne repose pas uniquement sur ce que vous dites, mais sur la façon dont vous le vivez émotionnellement. Face à la pression, aux tensions, aux incompréhensions ou aux besoins de coopération, votre capacité à comprendre, canaliser et ajuster vos émotions devient un levier clé. Développer son intelligence émotionnelle, c'est apprendre à mieux se connaître, à réguler ses réactions et à construire des relations solides, même dans des contextes sensibles. Cette formation vous invite à explorer les cinq compétences fondamentales de l'intelligence émotionnelle pour renforcer votre impact relationnel, fluidifier vos échanges et construire un climat de confiance durable.

Pour qui

Tout agent souhaitant renforcer sa régulation émotionnelle et adopter une communication plus affirmée.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Identifier ses émotions, leurs déclencheurs et leur impact sur le comportement professionnel.
- Mettre en œuvre des techniques de régulation émotionnelle adaptées aux situations de tension.
- Reconnaître les émotions chez les autres et adopter une posture empathique sans confusion.
- Adapter sa communication émotionnelle au contexte et aux interlocuteurs pour renforcer la qualité des relations.

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

www.excellensformation.com

Contenu de la formation

Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les apports de Daniel Goleman et le lien entre émotions, performance et relations professionnelles
- Identification des situations où l'intelligence émotionnelle devient un levier (ou un obstacle)

Compétence #1 – Conscience de soi : identifier ses émotions et leur influence

- Mettre des mots sur ses ressentis pour mieux les comprendre
- Identifier ses déclencheurs émotionnels récurrents
- Analyser l'impact de ses émotions sur ses réactions, son discours et ses relations

Compétence #2 – Maîtrise de soi : gérer la pression et ajuster ses réactions

- Comprendre la différence entre réaction et réponse
- Savoir reconnaître un débordement émotionnel (colère, anxiété, irritation...)
- Explorer des outils concrets de régulation : respiration, ancrage, distanciation cognitive
- Se rendre disponible émotionnellement pour écouter et coopérer

Compétence #3 – Motivation : s'appuyer sur ses valeurs et ses moteurs

- Clarifier ce qui fait sens pour soi dans son travail et ses relations
- Repérer ce qui alimente ou freine son engagement émotionnel
- Aligner ses comportements sur ses objectifs à long terme plutôt que sur ses émotions immédiates

Compétence #4 – Empathie : comprendre l'autre sans se confondre avec lui

- Développer une qualité de présence réelle dans l'échange
- Décoder les signaux faibles : ton, silence, gestes, incohérences
- Accueillir les émotions de l'autre sans sur-réagir ni minimiser
- Respecter les limites de l'écoute empathique : être disponible sans s'oublier

Compétence #5 – Compétences sociales : construire des relations de qualité

- Créer un climat relationnel basé sur la confiance, la reconnaissance et le respect
- Adapter sa communication émotionnelle au contexte et à l'interlocuteur
- Gérer les tensions ou désaccords avec assertivité et régulation
- Pratiquer une coopération authentique dans les situations sensibles ou collectives

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice spécialisée en communication interpersonnelle et intelligence émotionnelle, avec une expertise en accompagnement corporel (relaxation, respiration).

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com