

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE AU SERVICE DE L'EQUIPE

Ce que vous vivez

Dans un environnement de travail sous pression, il devient difficile de maintenir l'engagement et la cohésion. Vous observez que les émotions s'invitent dans les échanges, influencent les comportements et modifient les dynamiques d'équipe. Vous ressentez le besoin d'outils concrets pour mieux comprendre, canaliser et utiliser ces émotions, afin d'apaiser les tensions, renforcer les liens et préserver la qualité de service. Cette formation vous aide à mobiliser l'intelligence émotionnelle comme levier d'efficacité managériale et de fonctionnement collectif.

Pour qui

Pour les managers, responsables d'équipe ou de service en contexte de transformation ou sous pression émotionnelle.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Développer sa compréhension des émotions individuelles et collectives
- Diagnostiquer les styles émotionnels et leurs impacts
- Mettre en place des stratégies adaptées pour gérer les émotions en crise ou transformation
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour résoudre les conflits, préserver la qualité de service et renforcer la cohésion
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans ses pratiques managériales

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques & 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 cas pratiques
- 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

Comprendre le rôle des émotions dans le fonctionnement des équipes

- Ce que sont les émotions : rôle, utilité, fonctionnement neurologique
- Emotions visibles, émotions masquées : comment elles s'expriment en équipe
- Les impacts positifs ou délétères des émotions non régulées sur le climat de travail

Identifier son style émotionnel et ses réactions sous pression

- Autodiagnostic de son profil émotionnel en situation de stress ou de tension
- Repérer ses déclencheurs émotionnels et les mécanismes de défense
- Comprendre comment son propre état émotionnel influence celui des autres

Décoder les dynamiques émotionnelles au sein du collectif

- Identifier les émotions collectives : climat, contagion émotionnelle, effets en chaîne
- Lire les signaux faibles : fatigue émotionnelle, évitement, irritabilité, retrait
- Prendre en compte les émotions dans les contextes de transformation ou d'incertitude

Réguler les émotions dans les moments sensibles

- Techniques concrètes d'auto-régulation : respiration, ancrage, reformulation émotionnelle
- Réagir avec stabilité face aux émotions fortes des autres (peur, colère, tristesse...)
- Créer des espaces d'expression sécurisés sans générer de débordement

Mobiliser l'intelligence émotionnelle comme outil managérial

- Utiliser l'empathie sans confusion émotionnelle
- Apaiser les tensions, prévenir les malentendus émotionnels dans les échanges
- Gérer les conflits en s'appuyant sur les ressentis exprimés avec justesse

Renforcer la cohésion et la qualité relationnelle de l'équipe

- Soutenir les agents dans les périodes sensibles sans s'épuiser
- Développer une culture émotionnelle saine et partagée dans l'équipe
- Ancrer des pratiques durables : débriefs émotionnels, régulation, reconnaissance

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en intelligence émotionnelle et management, spécialiste du secteur public et expérimentée en accompagnement individuel et collectif.

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

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

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