



Formation + accompagnement individuel post-formation Déployer son intelligence émotionnelle

code web DIE

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **1h30** (accompagnement individuel post-formation)

► Formation présentielle + accompagnement distanciel - 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 > **17h30**

► Formation et accompagnement à distance > **15h30**

PRIX : 1390 € HT (Formation) + **375 € HT** (accompagnement individuel) >> **1765 € HT**

PARTICIPANTS

ENCADREMENT, CHEFS D'ÉQUIPE, RESPONSABLES RH - COLLABORATEURS IMPLIQUÉS DANS DES SITUATIONS RELATIONNELLES COMPLEXES OU À FORT ENJEU ÉMOTIONNEL.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement (parfois rusé) des émotions et les enjeux de l'intelligence émotionnelle.
- Repérer les émotions enfouies ou travesties de ses interlocuteurs afin de leur apporter une réponse appropriée.
- Reprendre en main ses émotions dans la diversité de ses pratiques professionnelles ou managériales.
- Préserver ses relations sans renier son authenticité : l'importance de la culture et du contexte.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)

www.performances.fr

code web : DIE

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

Programme de la formation

Comprendre la mécanique des émotions

- Comprendre l'organisation de la personnalité et l'imbriication des plans de conscience.
- Reconnaître ses émotions et celles de ses collaborateurs : l'abécédaire émotionnel.
- Sortir de l'engourdissement émotionnel pour progresser dans l'échelle de conscience : refoulement, déni, transferts, mimétisme local, conformisme culturel, actes manqués.
- Reprogrammer ses croyances limitatives, désactiver ses mécanismes de défense.

Utiliser les leviers de l'intelligence émotionnelle

- Discerner ce que l'autre veut vraiment dire au-delà des mots qu'il prononce : niveau de langue, primitives implicites, effets de voix et de respiration, mimiques, gestuelle.
- Aider ses interlocuteurs à accoucher de leurs émotions : l'art d'accueillir la vérité de l'autre afin de la faire évoluer à son rythme.
- Se mettre en phase et le rester : de la synchronisation globale à l'empathie sincère.
- Construire et entretenir une relation vraie : confiance, fidélité, fiabilité, sincérité, vulnérabilité, intimité.

Déchiffrer, canaliser, utiliser ses propres émotions

- Donner à ses émotions le droit de vivre leur vie au quotidien : verbalisation, création, investissement, sublimation, défoulement.
- Intégrer ses émotions à sa vie relationnelle : graduer leur acceptabilité, les formuler avec simplicité, mesure et pertinence.
- Apprivoiser, contrôler ou dériver ses pulsions, quand elles sont contre-productives ou risquent d'abîmer une relation importante.
- Convertir ses émotions en ressources : utiliser les informations qu'apportent les émotions bien décryptées, canaliser son stress pour en faire une source d'efficacité immédiate.

Piloter les émotions en fonction des circonstances

- Communiquer au quotidien sur le terrain : demander sans complexe, refuser ou critiquer sans blesser, réagir à une critique sans s'enflammer, évacuer (ou faire évacuer) la colère sans dégâts collatéraux, soutenir ou orienter un collaborateur en difficulté.
- Traiter les situations de crises ou d'urgence : se dissocier de ses émotions, canaliser celles de ses collaborateurs, renforcer la résilience de son équipe par un format approprié de communication et de prises de décision.
- Affronter les conflits et les rapports de force : le renoncement au privilège d'avoir toujours raison ; l'utilisation du silence, des espaces disponibles, de temporisation ou du tempo ; l'art de la troisième solution.
- Quand la personnalité de l'autre pose un vrai problème : psychopathologie du quotidien en entreprise, névroses obsessionnelles, dérives paranoïdes, antisociales ou narcissiques.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation



Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.