



Intelligence émotionnelle

Gérer et utiliser ses émotions ; comprendre celles des autres

Ce que vous apprendrez

Les émotions sont le propre de l'Homme et constituent une forme d'intelligence. Elles sont présentes dans l'entreprise comme ailleurs. Faites parler vos émotions, cherchez à les comprendre, décryptez celles des autres. Cette capacité, qui fait appel au respect, crée une plus grande efficacité dans les relations interpersonnelles.

Objectifs

- Comprendre et décrypter ses émotions
- Gérer ses émotions
- Appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations professionnelles

Pour qui ?

Managers, chefs de projet, cadres

Points clés

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Le fonctionnement des émotions
- Les principaux mécanismes émotionnels
- L'impact sur les relations professionnelles et la performance
- Mieux comprendre ses émotions
- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Faire face aux émotions des autres
- Débloquer les situations tendues



Formation présentielle

Durée conseillée

2 jours

Les pédagogies

- **Prise de conscience** : chacun découvre ses modes de réaction et de fonctionnement face à une émotion
- **Expérimentation** : nombreux exercices
- **Apports conceptuels** : des repères pour décrypter les réactions d'autrui

Managers et chefs de projet

Efficacité personnelle du manager



Contact : 01 46 84 84 85

Code solution : 637

M 41