

Développer son intelligence émotionnelle pour transformer ses relations professionnelles

Code
50286

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 528 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PUBLIC

Personnes désireuses de gagner en efficacité, développer des relations professionnelles constructives, intensifier leur valeur personnelle et la coopération de l'équipe grâce à l'intelligence émotionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Méthodes interactives variées pour combiner théorie et pratique

Cycle complet d'apprentissage avec évaluations personnalisées à chaque étape

Outils concrets applicables en situation professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre

Objectifs pédagogiques

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles
- Réguler ses émotions fortes lors de situations professionnelles difficiles
- Développer son empathie pour améliorer ses relations professionnelles
- Interagir avec intelligence émotionnelle pour développer des relations professionnelles sereines et constructives

Programme de la formation

Engagement

Connectez-vous sur votre espace participant pour réaliser le module "Affirmation de soi - E-learning" d'une durée de 1h30 indispensable au lancement de votre formation. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

Définir l'intelligence émotionnelle

Réaliser l'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle

- Mes forces et mes axes de progrès
- Le quotient émotionnel
- Autodiagnostic : test de IE

Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle

- Les 5 composantes de l'IE
- Les aptitudes clés
- Etude de cas : les aptitudes et caractéristiques de l'intelligence émotionnelle

Evaluation : cartographie de mon IE

Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles

Écouter l'émotion

satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- La palette des émotions et leurs besoins
- L'utilité de l'émotion pour passer à l'action
- Instant déclic : le pattern émotionnel

Expliquer le fonctionnement de l'émotion

- L'interface entre notre corps et notre cerveau
- Le message de l'émotion : notre cerveau nous parle et émet une demande
- Jeu : quel est le message sous-jacent ?

Evaluation : quiz

Réguler ses émotions fortes lors de situations professionnelles difficiles

Rétablir l'équilibre émotionnel

- Le ressourcement
- La respiration
- Exercice : respirer pour se dynamiser

Développer sa flexibilité mentale

- Les pensées réalistes
- La dissociation
- Exercice : co-développement à partir d'une situation professionnelle concrète

Evaluation : mon plan d'action

Développer son empathie pour améliorer ses relations professionnelles

Passer de l'émotion à l'action adaptée

- Se préparer à l'échange
- L'attitude empathique
- Action : se préparer à la rencontre

Développer l'écoute empathique

- Les conditions d'une écoute empathique pour comprendre
- De l'expression de l'émotion au service de la relation
- Outil-clé : l'OSBD pour répondre au feedback du manager

Evaluation : jeux des émotions/actions

Interagir avec intelligence émotionnelle pour développer des relations professionnelles sereines et constructives

Développer des relations constructives

- Oser dire les choses et s'affirmer positivement



- Avoir une communication authentique et sincère
- Mise en situation : gérer un désaccord de manière constructive

Intégrer l'intelligence émotionnelle au quotidien dans son quotidien professionnel

- Mes modèles et sources d'inspiration
- Mon plan d'action personnalisé
- Memo : la technique des petits pas

Evaluation : jeu de rôles de situations professionnelles

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel

A noter

... _____

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

Prochaines sessions

PARIS

- 28-29 Sep. 2026 – Session Garantie
- 26-27 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

A DISTANCE

- 28-29 Sep. 2026
- 26-27 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

AIX-EN-PROVENCE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

BORDEAUX

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

CHAMBERY

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

GRENOBLE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

LILLE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

LYON

- 28-29 Sep. 2026
- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

MARSEILLE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

MONTPELLIER

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NANTES

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NICE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NIORT

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

PAU

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

RENNES

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

ROUEN

- 28-29 Sep. 2026 – Session Garantie
- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

STRASBOURG

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

TOULOUSE

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

TOURS

- 26-27 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026