

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES COMPORTEMENTALES ET RELATIONNELLES GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle est une compétence clé pour réussir en entreprise. Cette formation aide managers et collaborateurs à mieux comprendre leurs émotions, renforcer leur confiance, améliorer leur écoute et leurs relations.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier leurs réactions émotionnelles dans des situations de travail** courantes et repérer leurs impacts sur la relation professionnelle.
- **Adapter leur communication verbale et non verbale** pour désamorcer ou prévenir les tensions avec collègues, usagers, patients, clients ou familles.
- **Traiter un désaccord ou un début de conflit** en utilisant une démarche structurée (écoute, reformulation, expression des besoins, recherche de solutions).
- **Mettre en œuvre une stratégie simple de régulation émotionnelle** pour rester efficaces et professionnels dans les situations stressantes.

CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes émotionnels au travail

- Rôle et fonctionnement des émotions en situation professionnelle.
- Liens entre émotions, comportements et qualité de la relation.
- Identification de ses propres réactions émotionnelles dans différentes situations de travail.

Mettre l'intelligence émotionnelle au service de la communication

- Principes de communication non violente et d'écoute active.
- Posture assertive : savoir dire, demander, refuser sans agresser.
- Adapter sa communication verbale et non verbale en situation tendue.

Gérer les situations difficiles et réguler son stress

- Analyse structurée d'une situation difficile (conflit, agressivité, tension).
- Outils concrets pour désamorcer ou canaliser un désaccord.
- Stratégies simples de régulation émotionnelle (avant, pendant, après la situation).
- Élaboration de plans d'action individuels pour transférer les acquis en situation de travail



ELEVAE FORMATION

📞 | 06.62.51.26.86

✉ | contact@elevae-formation.fr

🖱 | www.elevae-formation.fr

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles et émotionnelles, quel que soit son secteur d'activité.

DUREE

2 jours / 14 heures

PREREQUIS

aucun

METHODES PEDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Alternance des méthodes et outils pédagogiques pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Cette approche permet aux stagiaires de repartir avec des outils opérationnels directement utilisables.