

Cultiver son intelligence émotionnelle pour manager avec agilité



Personnes concernées

Profils des stagiaires

- Toutes personnes occupant une fonction d'encadrement d'équipe

Prérequis

- Aucun



Objectifs généraux de cette formation

- Développer la conscience et la régulation émotionnelle pour soi et pour son équipe
- Améliorer la qualité de vie au travail pour soi et ses collaborateurs



Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de mettre en œuvre un management plus agile et collaboratif, en s'appuyant notamment sur leurs capacités à :

- Comprendre les émotions et leur rôle dans le management
- Réguler leur état émotionnel pour adopter une posture managériale flexible
- Communiquer de façon adaptée et bienveillante pour favoriser la collaboration
- Gérer les situations difficiles et les conflits avec sérénité



Contenu de la formation

Comprendre les émotions et leur rôle dans le management

- Identifier les différents types d'émotions
- Déterminer les différents niveaux de conscience émotionnelle
- Se repérer entre émotions, ressentis, sentiments...
- Connaître et repérer le rôle des émotions
- Définir l'intelligence émotionnelle et son impact en management
- Comprendre l'énergie des émotions pour éclairer les décisions et l'action managériale

Réguler son état émotionnel pour adopter une posture managériale flexible

- Mieux se connaître au travers du repérage de ses propres émotions
- Identifier et exploiter son profil émotionnel
- Développer une posture intérieure stable pour être flexible extérieurement
- Réguler ses émotions pour mieux accompagner celles des autres
- Sortir du "petit vélo" et dépasser ses croyances limitantes
- Utiliser l'énergie des émotions comme des leviers face aux imprévus
- S'appuyer sur les techniques de respiration et de relaxation
- Mobiliser son corps pour libérer les émotions

Communiquer de façon adaptée et bienveillante pour favoriser la collaboration

- Comprendre le lien entre émotions et communication
- Identifier son style relationnel et celui des autres
- Cerner les besoins de son interlocuteur
- Ajuster sa communication selon le contexte et les interlocuteurs
- Sortir des schémas relationnels toxiques
- Cultiver la bienveillance pour mieux communiquer

Gérer les conflits et maintenir la sérénité

- Comprendre les sources de conflits
- Savoir dire non et poser des limites sans culpabiliser
- Gérer les conflits avec calme et ouverture
- Mobiliser les émotions pour des interactions constructives



Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



Durée

- **3 Jours** non consécutifs, soit 3 journées de 7 heures, réparties en 1+1+1
Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.



Tarif

- Devis sur demande.



Taux de satisfaction*

- **9,2/10**

**moyenne des évaluations à chaud et à froid réalisées en 2025.*

Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ contact@souriance-rh.com

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.