

Intelligence émotionnelle et gestion du stress (1/2)

Raison d'être de la formation

Accroître sa capacité à auto-gérer ses émotions (incluant son stress) et à interagir fluidement avec des personnes émotives.

Résultats concrets

1er module - Gérer ses émotions dans l'action

- (Re)visiter les clés de l'intelligence émotionnelle
- S'approprier 3 outils pour décoder ses émotions en temps réel
- Gérer ses émotions grâce aux dialogues internes

2e module - Gérer son stress et celui de son équipe

- Se familiariser avec les mécanismes qui génèrent des émotions intenses, notamment le stress
- S'approprier 2 outils pour réguler ses comportements
- Identifier les stratégies d'équipe reconnues pour naviguer les situations émotivement difficiles

3e module - Interagir avec des personnes émotionnelles

- Connecter et décoder les émotions des autres
- Percevoir les indices verbaux et non verbaux
- Aiguiser ses approches d'écoute active
- S'outiller pour contribuer constructivement aux discussions émotives et prévenir les conflits

Outils pratico-pratiques

- **Conscience de soi** : reconnaître ses émotions dès qu'elles émergent, identifier les déclencheurs et comprendre leur impact.
- **Gestion de soi** : s'approprier des outils pour réguler ses réactions émotionnelles en temps réel, développer des dialogues internes constructifs et agir avec discernement sous pression.
- **Lecture des émotions de l'autre** : percevoir les signaux verbaux et non verbaux, comprendre le point de vue de l'autre et adapter son approche.
- **Gestion de la relation** : utiliser l'écoute active pour désamorcer les tensions, favoriser la coopération et prévenir les conflits.



Développer son intelligence sociale en tablant sur les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle, soit la conscience et la gestion de soi ainsi que la lecture des émotions de l'autre et la gestion de la relation. Les participants repartiront avec des prises de conscience et des pistes d'actions concrètes pour naviguer leurs émotions et connecter authentiquement avec les autres.

Contexte

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français

Intelligence émotionnelle et gestion du stress (2/2)

Formation dynamique

- **Discussion dirigée** : explorer les quatre dimensions de l'intelligence émotionnelle à partir de situations vécues au travail (conscience de soi, gestion de soi, lecture des émotions de l'autre, gestion de la relation).
- **Activité réflexive individuelle** : auto-analyse des déclencheurs émotionnels et du stress, identification de ses réactions types et de leurs impacts.
- **Autodiagnostic** : repérer ses forces et axes d'amélioration dans la gestion de ses émotions, avec un focus sur le dialogue interne et la régulation en temps réel.
- **Démonstration** : décoder des signaux émotionnels verbaux et non verbaux en interaction, mettre en pratique des outils pour agir avec discernement sous pression.
- **Pluie d'exemples** : partager des stratégies pour connecter avec des personnes émotives, désamorcer les tensions et adopter une écoute active.
- **Échange d'idées** : recenser en groupe les meilleures pratiques pour prévenir les conflits émotionnels, favoriser la coopération et naviguer les situations émotives difficiles en équipe.

Cette formation est pour vous si

- Vous perdez vos moyens face à des personnes très émotives
- Et si vous pouviez naviguer vos émotions — et celles des autres — avec plus de calme, de clarté et de maîtrise



Développer son intelligence sociale en tablant sur les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle, soit la conscience et la gestion de soi ainsi que la lecture des émotions de l'autre et la gestion de la relation. Les participants repartiront avec des prises de conscience et des pistes d'actions concrètes pour naviguer leurs émotions et connecter authentiquement avec les autres.

Contexte

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français