

# Formation Manager avec son intelligence émotionnelle et avec résilience

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes, et, centrée sur les échanges
- › Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, jeux de rôle et de tests appropriés
- › Amener les participants à comprendre au travers des tests et des simulations leurs propres axes de travail
- › Utilisation d'extraits de vidéos courtes
- › Remise d'un support de formation

**Développer son intelligence émotionnelle dans le cadre du management.**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager hiérarchique ou transversal.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

## OBJECTIFS

- › Repérer et analyser les effets du fonctionnement émotionnel dans le cadre professionnel
- › Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace
- › Nourrir sa résilience pour mieux mobiliser ses compétences émotionnelles
- › Gérer ses relations interpersonnelles et les situations conflictuelles
- › Appliquer l'intelligence émotionnelle au travail

## CONTENU

- › **Les compétences émotionnelles**
  - Les émotions de base / universelles...
  - Les compétences de l'intelligence émotionnelle : identifier ses émotions, les exprimer, les comprendre
- › **Accueillir, identifier, gérer nos émotions pour être plus efficace**
  - N'oubliez pas votre brosse à dent ! (Principe d'hygiène émotionnelle)
  - Gérer nos pensées, interprétations et croyances : injonctions paradoxales et dissonances cognitives
- › **Nourrir sa résilience pour mieux mobiliser ses compétences émotionnelles**
  - La résilience c'est quoi ?
  - La résilience pour quoi ? (accompagner le changement / leviers opérationnels...)
  - La résilience pour qui ? (déterminisme génétique ?...)

## INTERVENANTS

> Consultante  
en  
RH/Management  
et  
Développement  
personnel,  
Coach certifiée

## € TARIFS

> Inter : 440€ /  
pers.

> Intra : 1350€ j.  
/ gr.

- La résilience comment ? (Abandonner ses habitudes / danser avec l'incertitude...)
- Les neurosciences au service de la résilience (neurogenèse...)
- > **Actionner les 3 parties de notre conscience psychologique pour mieux gérer nos relations interpersonnelles**
- En situation communicationnelle
- Lors de relations conflictuelles
- > **Les applications de l'intelligence émotionnelle**
- Performance / Satisfaction au travail / Santé et qualité des relations sociales

## ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : Quiz

## 👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 25 et 26 septembre 2025