

Lire, comprendre et agir sur son intelligence émotionnelle

Développer la conscience de soi, la qualité relationnelle et la résilience émotionnelle

Objectif de la formation

Cette formation vous accompagne dans l'identification de vos forces émotionnelles pour mieux comprendre vos réactions et développer les compétences essentielles de l'intelligence émotionnelle. Vous apprendrez à reconnaître vos schémas émotionnels, à gérer vos réactions dans des situations professionnelles complexes et à cultiver des relations plus authentiques et efficaces avec vos collaborateurs.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux managers, encadrants et membres d'équipes projet en quête de développement professionnel. Le format modulable (1 à 2 jours) permet une adaptation aux besoins spécifiques de votre organisation. Une passation du test EQ-i est conseillée avec restitution individuelle pour approfondir votre connaissance de votre profil émotionnel.

Programme détaillé basé sur le modèle EQ-i



Se comprendre

Développez votre conscience de soi et votre capacité d'expression émotionnelle. Identifiez vos émotions en temps réel et comprenez leur impact sur vos comportements professionnels.



Gérer ses émotions

Renforcez votre tolérance au stress et maîtrisez vos impulsions. Apprenez des techniques concrètes pour maintenir votre équilibre émotionnel même dans les situations tendues.



Interagir avec les autres

Cultivez l'empathie, l'assertivité et l'écoute active pour créer des relations professionnelles solides et authentiques. Développez votre capacité à comprendre les perspectives d'autrui.



Décider avec équilibre

Améliorez votre résolution de problèmes en intégrant l'intelligence émotionnelle. Apprenez à prendre du recul face aux défis pour des décisions plus éclairées et durables.



Renforcer sa résilience

Développez votre optimisme, votre flexibilité et votre confiance émotionnelle pour rebondir face aux difficultés et maintenir votre performance dans la durée.

Résultats attendus et bénéfices concrets

À l'issue de cette formation, vous aurez acquis des compétences durables qui transformeront votre approche professionnelle et personnelle. Les participants constatent généralement des changements significatifs dans leur quotidien dès les premières semaines suivant la formation.



Conscience de soi renforcée

Vous comprendrez mieux vos émotions, vos déclencheurs et vos schémas comportementaux. Cette lucidité vous permettra d'agir de manière plus intentionnelle et alignée avec vos valeurs.

- Identification rapide de vos états émotionnels
- Meilleure compréhension de vos forces et axes de développement
- Capacité à anticiper vos réactions dans diverses situations



Communication plus authentique

Vos échanges professionnels gagneront en authenticité et en clarté. Vous saurez exprimer vos besoins et émotions de façon assertive tout en restant à l'écoute d'autrui.

- Expression claire et respectueuse de vos opinions
- Écoute active et empathique des autres perspectives
- Gestion constructive des désaccords et tensions



Résilience émotionnelle accrue

Face aux défis professionnels, vous développerez une capacité à rebondir plus rapidement et à maintenir votre équilibre émotionnel même dans l'adversité.

- Meilleure gestion du stress et des situations complexes
- Récupération plus rapide après les difficultés
- Maintien d'une attitude constructive et optimiste



Option d'approfondissement

Pour une expérience encore plus personnalisée, optez pour la **passation du questionnaire EQ-i avec restitution individuelle**. Cet outil validé scientifiquement vous offrira un diagnostic précis de votre profil émotionnel et des axes de développement personnalisés pour maximiser l'impact de votre formation.