



## Utiliser l'intelligence émotionnelle pour mieux manager

Date : 30 et 31 janvier 2025

Lieu : DR16-Paris Normandie

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- - Développer sa compétence émotionnelle de manager
- Identifier ses émotions et celles de ses collaborateurs
- Garder le contrôle de ses émotions en situation délicate ou en situation de stress

### Public visé

- 

### Modalités pédagogiques

- 

### Programme

- 1. Introduction de la formation
- 2. Expériences et des défis des participants
  - Vos enjeux relationnels et managériaux. Quel est leur impact émotionnel ?
  - Définition de l'intelligence émotionnelle et son importance dans le management
- 3. Développer son « quotient émotionnel »
  - Les quatre composantes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi – gestion de soi – conscience des autres – gestion des relations
  - Forces et zones de développement en intelligence émotionnelle

#### 4. Reconnaître les émotions, leur message et leur impact Mieux vivre ses propres émotions

- Le langage des émotions : émotions de base et émotions composites
- Les messages des émotions : que nous disent-elles ?

#### 5. Réagir face aux émotions des autres

- l'empathie pour manager : distinguer empathie et sympathie
- Identifier les réactivités des autres
- Suite de cette thématique en jour 2

#### 6. Gérer le stress (le sien et celui des autres)

- Les facteurs et signaux de stress, conflit, démotivation
- Rappel des profils DISC : quels sont les déclencheurs et les manifestations du stress ?
- Techniques de gestion du stress, de la colère et de l'anxiété pour favoriser un leadership calme et résilient

#### 7. Gérer ses émotions et se gérer soi

- Observer et dépasser nos croyances limitantes
- Se focaliser sur sa « zone d'influence »
- Utiliser un langage adapté pour canaliser ses pensées, ses histoires et ses émotions

#### 8. Gérer les interactions : développer son assertivité en gérant ses émotions

- Dire les choses délicates de manière simple et ouverte
- Atelier : « dire "non" »
- Donner du feedback (positif ou d'amélioration)
- Lien avec le RCM

#### 9. « Les moments qui comptent » : mener des discussions délicates

- Conversations cruciales : les cinq étapes – clé d'une discussion délicate
- Faire face à ses propres émotions et aux émotions de l'autre

#### 10. Situations et problématiques des participants



- Sélection de quelques situations / problématiques des participants
- Adapter son style en fonction des besoins émotionnels de l'autre,
- Utiliser l'IE pour développer un climat de confiance, donner du sens au travail, inspirer, résoudre les conflits, transmettre une décision...

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 30/12/2024

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)