

Public et prérequis

Professionnels ouhaitant développer leurs compétences relationnelles et leur efficacité dans les interactions humaines (managers, formateurs, commerciaux, etc.)
Toute personne confrontée à des situations de communication ou de gestion de conflits dans son activité.

Les objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- D'appréhender les mécanismes émotionnels : stimuli, interprétation, réaction
- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle selon le modèle de Daniel Goleman
- Identifier ses propres émotions et modes de fonctionnement émotionnel.
- Développer des compétences permettant de gérer ses émotions dans des situations professionnelles complexes.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle dans la relation à l'autre : empathie, écoute active, communication non violente.
- Favoriser un climat de confiance et de coopération dans son environnement de travail.

Modalité d'évaluation

Exercices et cas pratiques.
Feedback en direct lors des exercices de mise en situation.

Contenu de la formation

1 – Introduction à l'intelligence émotionnelle

Définition, origine et enjeux de l'intelligence émotionnelle

Modèles de référence (Daniel Goleman, Mayer & Salovey)

Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales

Auto-évaluation diagnostic

2 – Comprendre et réguler ses émotions

Les mécanismes émotionnels : stimuli, interprétation, réaction

Cartographier ses émotions à l'aide de la roue des émotions (Plutchik)

Techniques de gestion du stress, de l'impulsivité et de la frustration

Exercices pratiques : respiration, méditation, reformulation émotionnelle

3 – Intelligence émotionnelle et relation à l'autre

Développer l'empathie et l'écoute active

Reconnaître et comprendre les émotions d'autrui

Adapter sa communication en fonction des émotions perçues (CNV – Communication Non Violente)

Mises en situation sur des situations de conflit, désaccord ou crise

RÉFÉRENCE

TRAN-203

CENTRES DE FORMATION

NEVERS, AUXERRE, JOIGNY, SENS

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 58-89

- 1200 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

4 – Application en contexte professionnel

Intelligence émotionnelle et leadership

Favoriser l'engagement, la collaboration et la confiance dans son équipe

Élaboration d'un plan de développement personnel pour renforcer ses compétences émotionnelles

Approche bienveillante et assertive dans la gestion de situations difficiles

Validation et certification

Attestation de formation

Date de mise à jour

12/02/2026