

## Développer son intelligence émotionnelle : une compétence clé au travail pour mieux communiquer



### LES OBJECTIFS

- Développer ses compétences émotionnelles pour communiquer efficacement
- Savoir affronter les situations professionnelles déstabilisantes et agir et communiquer à bon escient
- Garder le contrôle en situation de stress et y répondre de façon constructive



### LES MODALITES

- Prérequis : aucun
- Public : les représentants du personnel
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Intervenants : Formatrice coach senior
- Formation : intra ou inter
- Tarif : nous consulter
- Accès PMR



### UNE QUESTION ?

Contactez notre assistante administrative et commerciale  
Magali Boullon  
Au 07 62 69 34 17  
m.boullon@actice.eu

Introduction – Inclusion : présentation du module et des participants, introduction thématique, recueil des attentes

### Découvrir et mesurer les différentes facettes de l'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle " intelligence "
- Identifier ce que l'on entend par " émotions "
- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? A quoi sert-elle ?
- Prendre conscience de la dynamique cognitive, émotionnelle, instinctive dans les comportements
- Décrypter ses croyances, ses valeurs et en mesurer l'impact sur son comportement et sa communication
- Comprendre les « drivers » (nos pilotes internes) pour dépister les attitudes gagnantes et perdantes

### Comprendre et identifier les principales émotions

- Identifier les différents types d'émotions et leur circuit physiologique
- Comprendre comment s'installent les tensions corporelles et émotionnelles qui nuisent à l'efficacité d'une relation et communication constructives ?
- Identifier et évaluer ses principales émotions pour mieux les comprendre
- Autodiagnostic : évaluation de son Coefficient Émotionnel

### Devenir un communicant actif et efficace

- Mieux comprendre son propre fonctionnement et ceux des autres grâce à l'outil du DISC (rappel sur les couleurs)
- Interpréter la communication non verbale pour décrypter les enjeux émotionnels
- Développer son assertivité par l'écoute active et la verbalisation positive
- Décrypter les manifestations de dominance, soumission et séduction afin de maîtriser les enjeux relationnels
- Utiliser les états du moi d'Eric Berne pour sortir des jeux de pouvoir et maîtriser sa communication
- Identifier en amont les amorces des jeux de pouvoir pour les déjouer et comprendre ses propres points de faiblesse

## Développer mon intelligence relationnelle par une meilleure compréhension des enjeux

- Revisiter ses motivations, base de l'action
- Transformer les échecs en source de motivation
- Stimuler et cristalliser les changements
- Sortir gagnant/gagnant des situations professionnelles difficiles
- Fixer et faire respecter les règles du jeu
- Analyser et gérer les facteurs d'épuisement dans les situations de stress
- Garder le contrôle en toute situation par les techniques de positionnement corporel, émotionnel et intellectuel (ancrage, respiration, cohérence cardiaque)
- Développer de nouvelles stratégies pour être leader de soi-même et s'entraîner à de nouveaux comportements

⇒ *Méthodes/outils pédagogiques : quiz, test d'auto-évaluation, supports vidéo, exercices individuels et collectifs, entraînement avec des situations professionnelles concrètes*

Conclusion – Evaluation – Déclulsion