

# Développer son intelligence émotionnelle

- Mobiliser des ressources intérieures pour adopter un comportement adapté aux situations.



Tout public.

**3-4 avril**  
durée : 14h

## PRÉSENTATION

Reconnaître et gérer nos propres émotions, mieux comprendre celles des autres, permet de gagner en sérénité dans nos relations pour travailler plus efficacement.

## OBJECTIFS :

**Tarif**  
**1290€ HT**  
Déjeuner inclus  
9h - 17h30

- Définir l'intelligence émotionnelle et le rôle des émotions
- Se connaître mieux pour anticiper
- Réguler les émotions fortes
- Décrypter le langage des émotions
- Interagir avec intelligence émotionnelle notamment dans les situations à fort enjeu

## LE PROGRAMME

1

**Identifier le concept d'intelligence émotionnelle**  
Les champs de compétence de l'IE, les interactions entre les compétences, identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles, les émotions primaires et secondaires, les émotions et leur utilité.



2

**Mieux se connaître**  
Auto diagnostic, identifier les déclencheurs, identifier les besoins psychologiques et leurs liens avec les émotions, comprendre le mécanisme émotionnel : du déclencheur au comportement d'adaptation, développer sa conscience émotionnelle.



3

**Mieux gérer ses émotions**  
Apprendre à gérer ses propres émotions, comment passer de la réaction émotionnelle à l'action adaptée, identifier les liens entre pensée, émotion et comportement, identifier les dysfonctionnements émotionnels, faire le point sur ses mécanismes : timbre, racket, élastique, éviter le putsch émotionnel, gérer sa respiration avec la cohérence cardiaque.



4

**Que faire avec les émotions des autres**  
Décrypter le langage des émotions de son interlocuteur, décrypter le non verbal, utiliser le pouvoir de l'empathie, s'entraîner à exprimer ses émotions, s'entraîner à une méthodologie de gestion de conflit émotionnel, interagir avec intelligence émotionnelle dans sa relation, adopter une vraie communication émotionnelle.

## Méthodes pédagogiques

- Test, études de cas, exercices.



## Animé par **Sandrine Blanc.**

Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis plus de 20 ans, Sandrine Blanc est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI et de PME en conseil, formation et coaching individuel.