

# Développer son intelligence émotionnelle – 1 jour



## OBJECTIFS

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

- Comprendre le rôle des émotions et leur impact sur les relations professionnelles.
- Identifier leurs propres réactions émotionnelles et les besoins qui les sous-tendent.
- Développer leur intelligence émotionnelle pour mieux gérer les situations de tension.
- Identifier les émotions des autres afin d'adapter leur communication.
- Appliquer les principes de la Communication Non Violente (CNV) pour favoriser des échanges constructifs.
- Utiliser des outils concrets pour préserver leur équilibre émotionnel au quotidien.



## DISPOSITIF PEDAGOGIQUE

Une formation résolument expérientielle. Les participants expérimentent les outils sur leurs propres situations professionnelles afin de favoriser un transfert immédiat dans leur quotidien.

Le parcours s'appuie notamment sur :

- des mises en situation et jeux de rôle
- l'utilisation du jeu de cartes GROK pour explorer les émotions, les besoins et les stratégies relationnelles ;
- des outils directement applicables dans les situations professionnelles.

### Les + de la formation

- Une approche concrète, accessible et immédiatement applicable au quotidien.
- Des outils simples pour mieux gérer les situations émotionnelles et relationnelles.
- De nombreuses mises en situation issues du vécu professionnel des participants.
- L'utilisation du jeu de cartes GROK, facilitant l'identification des émotions et des besoins.
- Un kit numérique remis à chaque participant comprenant une sélection d'outils, de grilles et de supports directement utilisables et imprimables
- Remise d'une attestation de fin de formation

90% de nos apprenants  
sont satisfaits



**Durée :** 1 jour (7 heures)

**Lieu :** en présentiel, à distance ou synchrone

**Prix :** Inter : 550€ ht / Intra : nous consulter

**Nombre de participants :** 6 à 12

**Prérequis :** Aucun  
(une expérience de management ou de pilotage de projet est recommandée)



## Pour qui

- Manager, responsable d'équipe, chef de projet, collaborateurs amenés à travailler en équipe ou à gérer des situations relationnelles complexes

En situation de handicap : nous contacter afin d'adapter les moyens de la prestation.



## Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis : auto-positionnement des participants avant et après la formation, pour chacune des compétences visées, permettant de mesurer l'évolution des pratiques et des niveaux de maîtrise.
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire d'évaluation en fin de session

# Développer son intelligence émotionnelle – 1 jour

## PROGRAMME

1. **Comprendre les émotions**
  1. Les mécanismes des émotions
  2. Le fonctionnement du cerveau émotionnel
2. **Identifier ses propres émotions**
  1. Reconnaître ses réactions émotionnelles
  2. Identifier les besoins cachés derrière les émotions
  3. Comprendre les déclencheurs émotionnels
3. **Réguler ses émotions**
  1. Le modèle Situation – Émotion – Réaction – Conséquence
  2. Prendre du recul avant de réagir
4. **Comprendre les émotions des autres**
  1. Développer son empathie
  2. Décoder les émotions dans les interactions professionnelles
  3. Adapter sa posture relationnelle
5. **Communiquer avec plus de justesse**
  1. Découvrir les principes de la Communication Non Violente (OSBD)
  2. S'entraîner sur des situations professionnelles réelles
6. **Développer durablement son intelligence émotionnelle**
  1. Repérer les situations à risque
  2. Construire son plan d'action individuel
  3. Ancrer les bonnes pratiques dans son quotidien professionnel



# Développer son intelligence émotionnelle – 1 jour

## A l'issue de la formation

### Bénéfices obtenus :

- Une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau émotionnel et des mécanismes d'un groupe en tension.
- Une maîtrise accrue des étapes de la CNV pour favoriser des échanges constructifs
- Une capacité accrue à reformuler les besoins sous-jacents lors des désaccords ou blocages en réunion.
- Des réflexes de régulation émotionnelle pour réagir calmement face à aux imprévus
- Une posture adaptée fondée sur l'écoute active, la neutralité et la facilitation.
- Une agilité relationnelle renforcée pour favoriser un climat de sécurité psychologique et de coopération

## Délais d'accès :

- Inscription possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session (sous réserve de places disponibles en inter-entreprises). Pour l'intra-entreprise, démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis sous réserve des disponibilités.



# Contacts

Worklab – 13 rue La Pérouse 44000 NANTES

Vous souhaitez en savoir plus, adapter nos formations à votre contexte ou imaginer de nouvelles formations ?

Parlons-en !



06 33 97 20 64



contact@worklab.fr



www.worklab.fr

Karine Mahé Durand

Responsable formation &  
Référénte handicap



Sacha Lopez

Fondateur & Dirigeant  
Responsable pédagogique & formateur



Le WORKLAB,  
organisme de  
formation déclaré  
depuis 2015  
Numéro de  
déclaration d'activité :  
52 44 07607 44



Prochaines sessions



En cliquant ci-dessus. Où nous contacter pour connaître les prochaines dates