

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET MANAGEMENT

## COMPRENDRE ET UTILISER LES ÉMOTIONS POUR ÊTRE PLUS EFFICACE

### OBJECTIFS

Mieux gérer ses émotions dans les situations professionnelles délicates  
Prendre du recul et adopter les comportements et réactions adéquats  
Renforcer ses relations sociales

### PROGRAMME

#### Identification de la notion d'intelligence émotionnelle

Différentes formes d'intelligence  
Définition et caractéristiques de l'intelligence émotionnelle  
Bienfaits de l'utilisation de l'intelligence émotionnelle dans l'entreprise

#### Compréhension de ses émotions et celles des autres

Panorama des différentes émotions  
Émotions primaires, secondaires et d'arrière-plan  
Impact des émotions sur la perception des autres et des situations  
Repérage et exploration de ses propres émotions  
Identification des besoins fondamentaux

derrière l'émotion

#### Acceptation et contrôle des émotions

Déclencheurs des émotions (situations de de frustration, de déception, de conflits...)  
Accueil et acceptation de ses émotions et celles des autres  
Rétablissement de l'équilibre émotionnel : techniques corporelles, pensée positive, imagerie mentale...  
Passage de l'émotion à l'action adaptée

#### Développement de relations positives

Expression de ses émotions et acceptation de celles des autres pour servir la relation  
Utilisation du « parler vrai »  
Empathie et assertivité

### OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

### MODULE

Durée : 2 jours  
sur 2 mois  
Code WEB : MGMT41

#### Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

#### Prérequis

- Aucun prérequis exigé

#### Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.  
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

#### Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

#### Frais de scolarité

1 000 euros  
1 200,00 euros TTC

#### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

