

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.

Toulouse

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 euros TTC
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

