

Parfois méconnues, les émotions font partie de la vie humaine et sont donc présentes dans la vie professionnelle. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui l'intelligence émotionnelle : une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres réactions émotionnelles. Ainsi que la capacité à prendre en compte l'état émotionnel d'un interlocuteur. C'est ce qui peut permettre une plus grande efficacité dans les relations interpersonnelles.

## OBJECTIFS :

- Prendre en compte de la dimension émotionnelle dans les relations professionnelles.
- Développer ses capacités à reconnaître les mécanismes émotionnels chez soi et son interlocuteur
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

## PUBLIC :

Managers de proximité, collaborateurs, secrétaires, etc.  
qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité au travail.

## DUREE :

2 jours

## PROGRAMME :

### 1. Comprendre les différentes émotions

Découvrir les différentes émotions et leur fonction

Repérer les mécanismes émotionnels principaux : déclencheur, contagion émotionnelle

Comprendre l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

#### *Autodiagnostic et Exercices en binômes*

### 2. Développer sa conscience émotionnelle

Apprendre à reconnaître et nommer ses émotions

Repérer ses propres déclencheurs et réactions émotionnelles

#### *Mise en situation*

### 3. Développer efficacement son équilibre émotionnel

Apprendre à reconnaître et nommer ses émotions

Repérer ses propres déclencheurs et réactions émotionnelles

#### *Mise en situation*

### 4. Comprendre les émotions dans la relation interpersonnelle

Développer sa capacité à prendre en compte les émotions d'autrui

Savoir faire face à des manifestations de réaction émotionnelle

#### *Mise en situation et débriefing*

*Plan d'action personnalisé*

**PRE-REQUIS :**

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans la formation.

**METHODES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**

Alternance d'exercices personnels,  
Jeux de rôles basés sur des cas professionnels,  
Mises en situation et apports théoriques.

***Remise d'un support à chaque participant***

**EVALUATION DES ACQUIS :**

Mises en situation contextualisées en cours de formation.  
Évaluation des compétences acquises via un questionnaire d'auto-évaluation.

***Cette formation donnera lieu à la délivrance d'une attestation de formation.***

**INTERVENANTE :****Nathalie Preschez**

Consultante en relations humaines, formatrice, coach et psychopraticienne.

Fondatrice du cabinet MaïeuSens

Spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, elle accompagne des personnes et des groupes depuis une vingtaine d'année, à travers des formations sur les soft skills, la gestion du stress et des émotions, ainsi que des groupes de parole et de régulation.

Elle reçoit également des particuliers pour des séances de coaching ou d'accompagnement thérapeutique.

Pour plus d'informations :  
[contacts@umana.fr](mailto:contacts@umana.fr)