

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Développer son intelligence émotionnelle au travail

 Présentiel ou en classe à distance



3 jours (21 h)

Prix inter : 2.150,00 € HT

Réf.: G6353

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'organisation. Elles y entrent et travaillent avec nous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser ! Cette formation aide à développer cette intelligence émotionnelle. L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistant(e) qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail
- Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation <https://www.ib-formation.fr/formations/developpement-personnel/special-cadres-gerer-et-utiliser-ses-emotions-pour-etre-plus-efficace> > "Spécial Cadres : Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace" (réf. G6352)



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- La vidéo "Arrivera ? Arrivera pas ?"
- Un autodiagnostic pour découvrir son profil émotionnel
- Un premier outil pour gérer ses émotions, en particulier sa colère

En présentiel / A distance

1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
 - Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic
 - Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Mise en situation

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan
- Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

3 - Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- L'impact des émotions non gérées
Mise en situation

Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos

4 - Gérer ses émotions

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Dépasser ses peurs irrationnelles
- Gérer ses émotions dans les relations tendues
- Gérer ses émotions d'arrière-plan
Mise en situation

Mises en situation et réflexions sur soi

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"



Les objectifs de la formation

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- Activités individuelles et personnalisables avec un défi par semaine pendant 7 semaines.
- Documentation digitale, accessible sur téléphone.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



Dates et villes 2026 - Référence G6353



Dernières places disponibles



Session garantie

A distance

du 19 janv. au 21 janv.
du 9 févr. au 11 févr.
du 16 mars au 18 mars
du 15 avr. au 17 avr.
du 11 mai au 13 mai

du 1 juin au 3 juin
du 22 juin au 24 juin
du 15 juil. au 17 juil.
du 12 août au 14 août
du 7 sept. au 9 sept.

du 30 sept. au 2 oct.
du 14 oct. au 16 oct.
du 2 nov. au 4 nov.
du 23 nov. au 25 nov.
du 7 déc. au 9 déc.

Paris

du 19 janv. au 21 janv.
du 9 févr. au 11 févr.
du 9 mars au 11 mars
du 16 mars au 18 mars
du 13 avr. au 15 avr.
du 11 mai au 13 mai

du 1 juin au 3 juin
du 3 juin au 5 juin
du 29 juin au 1 juil.
du 8 juil. au 10 juil.
du 17 août au 19 août
du 7 sept. au 9 sept.

du 23 sept. au 25 sept.
du 12 oct. au 14 oct.
du 14 oct. au 16 oct.
du 2 nov. au 4 nov.
du 23 nov. au 25 nov.
du 2 déc. au 4 déc.

Lyon

du 16 févr. au 18 févr.
du 13 avr. au 15 avr.

du 29 juin au 1 juil.
du 23 sept. au 25 sept.

du 2 nov. au 4 nov.

Lille

du 16 mars au 18 mars

du 29 juin au 1 juil.

du 5 oct. au 7 oct.

Toulouse

du 30 mars au 1 avr.

du 1 juin au 3 juin

du 2 nov. au 4 nov.

Aix-en-Provence

du 1 avr. au 3 avr.

du 14 sept. au 16 sept.

du 14 déc. au 16 déc.

Bordeaux

du 28 avr. au 30 avr.

du 6 juil. au 8 juil.

du 14 oct. au 16 oct.

Nantes

du 4 mai au 6 mai

du 7 sept. au 9 sept.

du 2 déc. au 4 déc.