

## **Intelligence émotionnelle ou « Gestion des émotions au travail »**

*Le succès professionnel d'un individu tient autant à ses capacités relationnelles, à sa confiance en lui, à sa motivation et à son empathie qu'à son quotient intellectuel. Comment développe-t-on son quotient émotionnel ?*

*Cette formation doit permettre de saisir l'impact dans la relation professionnelle des émotions difficiles, les siennes, celles des autres et mettre en oeuvre des moyens pour mieux les gérer, augmenter son potentiel humain relationnel et créateur, créer des relations plus satisfaisantes et productives au sein de l'équipe.*

### **Objectifs spécifiques :**

- Comprendre les enjeux et les fonctions des émotions déterminantes sur le fonctionnement psychique et relationnel et dans le travail
- Reconnaître et identifier les émotions et les mécanismes de défense issus d'une mauvaise gestion de celles-ci
- Développer une relation positive avec soi, avec son monde émotionnel dans les relations professionnelles
- Apprendre à gérer différentes émotions en relation

### **Programme :**

- Les enjeux et fonctions des principales émotions
- Le processus émotionnel au travail, conséquences et leviers de gestion
- Identifier ses émotions :
  - Les déclencheurs
  - Etre à l'écoute de son corps
  - Repérer et anticiper ses habitudes émotionnelles
  - Dépister les mécanismes de défense professionnels
- Comprendre le message de nos émotions
- Utiliser ses émotions à bon escient
  - Se calmer
  - Apprendre à respirer
  - Exprimer ses émotions
  - Relativiser et transformer ses émotions en énergie positive
  - Les réflexes à développer
- Apprendre à communiquer avec l'intelligence émotionnelle
- Face aux émotions des autres
  - Une écoute active
  - Faire preuve d'empathie
  - A faire et à ne pas faire

### **Démarche :**

- Exercices, jeux de rôle et simulations de situations réelles facilitent le dépistage des émotions difficiles, des mécanismes de défense
- Chaque participant est placé régulièrement en situation de pratiques corporelles (techniques respiratoires,...), d'exercices divers pour apprendre à mieux gérer ses émotions (yoga, relaxation, sophrologie). Des apports théoriques sur la base de documents concis ou comme synthèse de situations expérimentées complètent la pratique.
- Echanges et analyses de pratiques améliorent la prise de conscience et les changements
- Un bilan individuel et personnalisé permet de poursuivre le processus de transformation enclenché avec accompagnement par CSCComm (suivi personnalisé par Internet, conférence call, RDV pédagogique en présentiel.)

### **Organisation :**

8 à 10 participants maximum  
De 9h 30 à 17h 30 sur 2 jours (1 session d'1 jour + 1 session d'1 jour)

Les formations CSCComm sont basées sur le principe de « sessions espacées ». La programmation est étalée dans le temps avec une 1<sup>ère</sup> session de prise de contact et une 2<sup>ème</sup> session de renforcement.

**Entre les deux sessions**, les stagiaires mettent en œuvre un plan d'action personnalisé, expérimentent les différents outils.

**La 2<sup>ème</sup> session** permet d'approfondir les techniques, de répondre aux questions, d'adapter et renforcer le travail commencé.

**Tarif :** sur demande

**Contact :**

CSCComm

[formations@csccomm.net](mailto:formations@csccomm.net)

04 42 82 76 64 - 06 12 88 42 00