

# Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

Accompagnement des transformations

## Pourquoi choisir cette formation ?

- ✓ Appréhender méthodes et outils pour gérer la dimension émotionnelle du management et de la collaboration  
Développer son intelligence émotionnelle :
- ✓ Mobiliser des ressources intérieures pour adopter un comportement pertinent quelle que soit la situation
- ✓ Garder à une bonne maîtrise de soi
- ✓ Développer son empathie
- ✓ Préserver bien-être personnel et collectif

## Programme

- 1- Développer sa conscience de soi et des autres : comment identifier les émotions et comprendre les besoins personnels sous-jacents ?
- 2- Progresser dans la maîtrise de soi : comment dépasser la réaction émotionnelle pour agir de manière plus responsable et réfléchie ?
- 3- Développer ses compétences sociales : comment considérer l'autre avec empathie, comprendre son fonctionnement et entretenir des relations saines et constructives ?

### Pré-requis

- Nous faisons face aujourd'hui à des défis de taille : la complexité et les incertitudes des périodes de crise, le changement permanent, la coopération et la transversalité rendues nécessaires et la modification du rapport à l'autorité nous pousse à adapter nos pratiques.
- Dans ce contexte exigeant, beaucoup ont compris l'importance de développer certaines soft skills pour atteindre leurs objectifs en préservant des relations constructives et sereines. Parmi elles, l'intelligence émotionnelle se révèle être une compétence essentielle du leadership.
- Aucun prérequis

### Public concerné

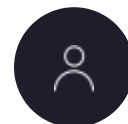
- Ouvert à tout type de profils :
- Encadrant
- Personnel
- Chef de projet

### Divers

- Parmi les concepts abordés : analyse transactionnelle, leviers de motivation et d'engagement, communication non violente, profils de personnalité, process communication

### Intervenant(e)s

- Professionnels



[Consulter la version en ligne](#)