

# Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

Accompagnement des transformations

## Pourquoi choisir cette formation ?

- ✓ Appréhender méthodes et outils pour gérer la dimension émotionnelle du management/de la collaboration et 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

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

Inscriptions fermées



### DATES

Du 21/03/2024 - 09:00 au  
22/03/2024 - 12:30

Jour 1 : 09h00 - 17h00

Jour 2 : 09h00 - 12h30



### LIEU

À distance

**390**  
€HT

  
1.5 JOUR(S)



S'inscrire à la formation



Contacteur l'organisateur

### **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, 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