



**FORMATION  
CONTINUE**



# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU TRAVAIL

Dans un environnement professionnel, une faible intelligence émotionnelle peut nuire aux relations interpersonnelles et à la collaboration. Une mauvaise gestion des émotions peut engendrer des conflits ou des tensions au sein des équipes. L'absence d'empathie et de compréhension émotionnelle limite l'efficacité des interactions. Cette formation permet de comprendre et de gérer ses émotions tout en améliorant la qualité des relations professionnelles.

## Informations pratiques

- Objectifs : Comprendre et gérer ses émotions, Améliorer les relations interpersonnelles en milieu professionnel
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Capacité à identifier et réguler ses propres émotions, Aptitude à faire preuve d'empathie dans des situations variées
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 7 jours avant le début de la formation
- Méthodes mobilisées : Apports théoriques et outils pratiques, Études de cas et mises en situation, Ateliers interactifs pour développer l'empathie
- Modalités d'évaluation : Évaluation des acquis via des exercices pratiques et un questionnaire final
- Tarif intra-entreprise : à partir de 2400 €

## Compétences développées

- Développement de relations professionnelles harmonieuses
- Gestion des émotions dans les interactions complexes
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.



**Votre Contact**



05.58.05.44.81  
formation@landes.cci.fr



www.landes.cci.fr

# DÉTAILS DE LA FORMATION

## Programme indicatif

### **1- Les bases de l'intelligence émotionnelle**

- Définition et composantes principales
- Importance dans les relations professionnelles
- Évaluation individuelle : test de quotient émotionnel

### **2- Identifier et comprendre ses émotions**

- Techniques pour reconnaître et nommer ses émotions
- Différencier les émotions primaires et secondaires
- Analyse des déclencheurs émotionnels en milieu professionnel

### **3- Gérer ses émotions au travail**

- Techniques pour maintenir son calme sous pression
- Stratégies pour éviter les réactions impulsives
- Exercices pratiques de gestion émotionnelle

### **4- Développer son empathie**

- Comprendre et interpréter les émotions des autres
- Techniques pour renforcer l'écoute active
- L'importance de la validation émotionnelle dans les échanges

### **5- Gérer les interactions complexes**

- Résolution de conflits à l'aide de l'intelligence émotionnelle
- Techniques pour désamorcer les tensions
- Adapter son comportement aux émotions des autres

### **6- Construire des relations harmonieuses**

- Techniques pour instaurer la confiance et la coopération
- Outils pour maintenir des relations équilibrées
- Plan d'action individuel pour améliorer ses interactions professionnelles