

# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET MANAGEMENT

## PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



9 et 10 mars 2026

9h30 - 17h00



IRA de Nantes



SLC AUDIT

Stéphane LEA



### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Connaître les composantes de l'intelligence émotionnelle
- ✓ Identifier ses points forts et ses points faibles en situation de management
- ✓ Pratiquer l'intelligence émotionnelle et la développer concrètement
- ✓ Accompagner le développement de l'intelligence émotionnelle de ses collaborateurs



### PUBLICS

- ✓ Cadres en situation de management



### PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



### METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Echanges de pratiques professionnelles et managériales
- ✓ Auto-diagnostic
- ✓ Mises en situation
- ✓ Exercices en groupes

### JOUR 1

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Identifier les composantes intra personnelles et interpersonnelles de l'intelligence émotionnelle
- L'importance de l'intelligence émotionnelle dans le management : Partage d'expérience et de problématiques
- Développer son intelligence émotionnelle en 5 étapes
  - Atelier Identifier ses émotions et celles des autres

### JOUR 2

- Développer son intelligence émotionnelle en 5 étapes (suite)
  - Atelier Comprendre ses émotions et celles des autres
  - Atelier Exprimer ses émotions et faciliter l'expression des émotions d'autrui
  - Atelier Réguler ses émotions et aider l'autre à le faire
  - Atelier utiliser ses émotions et celles de l'autre dans une logique d'influence intègre

Plusieurs focus seront proposés et complétés suivant les attentes de participants :

- Mieux communiquer grâce aux émotions
- Convaincre et persuader en situation de négociation
- Instaurer un climat propice à l'intelligence émotionnelle
- Agir sur les émotions pour développer une dynamique d'équipe
- Contribuer à développer la résilience organisationnelle