



## Coaching - Formation - Facilitation



Certification Qualiopi délivrée au titre de la catégorie Action de formation (L6313-1).

### Programme de formation

« L'intelligence émotionnelle au cœur du management »

L'intelligence émotionnelle est la capacité à identifier et comprendre ses propres émotions et celles des autres, mais aussi à utiliser ses informations pour **agir de manière efficace et optimale**.

Comprendre et intégrer ses émotions en effet permet d'obtenir de **meilleures performances individuelles** comme **collectives**.

C'est aujourd'hui une **compétence** indispensable pour les **managers**. Elle leur permet de **mieux communiquer, d'améliorer les relations au sein de leur équipe, d'éviter les conflits, et de favoriser l'engagement**.

Cette formation fournit aux managers les clés pour accueillir, gérer et réguler les émotions de manière efficace pour soi et pour les autres. Elle aide à développer son intelligence émotionnelle et d'installer des **relations plus assertives à tous les niveaux de l'entreprise**.

#### I- Le cadre de la formation

**Public** : cadre et manager qui souhaite développer leur intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans leur travail et en agilité dans leurs modes relationnels.

**Pré-requis** : aucun.

**Durée** : disponible sous deux formats  
2 jours en présentiel ou distanciel (14 heures).

**Tarif « packagé »**

**2 jours** : 4 550 euros HT, soit 5 460 euros TTC.

Ce tarif « packagé » comprend :

- la formation dans vos locaux pour un groupe de 12 personnes maximum.
- l'ensemble des activités pédagogiques prévues au programme.
- les frais de déplacement et d'hébergement de la formatrice.

Ce stage peut aussi être disponible en format « inter » entreprise. Pour en savoir plus, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc.

Mail : [beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr](mailto:beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr)

## II- Les objectifs de la formation

- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle et son intérêt dans le management.
- Prendre conscience de ses marqueurs émotionnels dans ses relations et son management.
- Savoir repérer les situations à fort potentiel émotionnel (pour soi et les autres) et les gérer.

## III- Les objectifs pédagogiques

### Jour 1

À l'issue de la première journée de formation, l'apprenant sera capable de :

- Mieux se connaître par rapport aux émotions.
- Comprendre le rôle, le fonctionnement et l'utilité des émotions.
- Acquérir des méthodes simples pour exprimer et mieux réguler les émotions.

### Jour 2

À l'issue de la deuxième journée de formation, l'apprenant sera capable de :

- Connaître les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle pour les utiliser selon les situations managériales.
- Développer son habileté managériale émotionnelle.
- Manager les émotions individuelles et collectives en situations difficiles.

## IV- Les modalités et délai d'accès

Les inscriptions des stagiaires se font à la charge du client, après signature d'un bon de commande.

Le calendrier est fixé conjointement par le client et l'organisme de formation.

En intra, le délai d'accès à cette formation est de 21 jours ouvrés maximum après contractualisation avec le client.

**Pour toute inscription**, contactez Béatrice Bétemps-Aufranc au 06 10 12 13 58.  
Mail : [beatricebetimes-aufranc@be-a-ba-communication.fr](mailto:beatricebetimes-aufranc@be-a-ba-communication.fr)

## V- Les modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une **pédagogie active** :

- Décryptage de vidéos.
- Expérimentations et mises en situation.
- Analyse de cas concrets apportés par les participants.

## VI- Le programme et la méthode pédagogique

### Avant la formation - Individuellement

Un questionnaire de positionnement à réaliser par chaque participant pour découvrir son **profil émotionnel**.

### Pendant la formation - En groupe

Une alternance d'analyse de cas et d'ateliers en sous-groupe sont proposés avec des debriefs systématiques.

### **Jour 1 - Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles**

- Découvrir son profil émotionnel et savoir en tirer parti.
- Intégrer la palette émotionnelle et le fonctionnement des différentes émotions (primaires, secondaires et arrière-plan) dans son management.
- Repérer les mécanismes émotionnels dysfonctionnels (le racket, l'élastique, la collection de timbres) et éviter l'escalade émotionnelle.
- Adopter une « hygiène » émotionnelle : accueillir, identifier, exprimer.

### **Jour 2 - Mettre l'intelligence émotionnelle au cœur de sa posture managériale**

- Comprendre la place de l'Intelligence émotionnelle et l'intégrer dans son management.
- Appréhender les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle et leurs pouvoirs.
- Gagner de l'aisance dans sa posture managériale grâce à son intelligence émotionnelle.
- S'entraîner à gérer les situations émotionnelles « à risque ».

## Après la formation - Individuellement

- Remise d'un support pédagogique détaillé.
- Remise d'un **plan personnel de mise en application**.
- Remise d'un **questionnaire d'évaluation des compétences acquises**.

L'animation est assurée par une formatrice et coach professionnelle certifiée.

## **VII- Accessibilité de la formation pour les personnes en situation de handicap**

L'accueil des personnes en situation de handicap représente un point essentiel dans notre approche humaniste.

Il est recommandé au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin de l'accueillir dans des conditions optimales, sous réserve de l'étude de son dossier.

**Contact et référente handicap** : Béatrice Bétemp-Aufranc

Téléphone : 06 10 12 13 58

Mail : beatricebetemps-aufranc@be-a-ba-communication.fr