

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Développez vos compétences émotionnelles pour apprendre à mieux vivre votre quotidien professionnel

1290,00 €HT

1548,00 €TTC

Obtenez -15% sur chaque participant supplémentaire à partir du 2ème participant

Durée: 14 heures

Prochaine session : 02-03 oct 2025

Autres sessions : 29-30 janv 2026 , 24-25 sep 2026

Modalité : Classe virtuelle

Niveau : Tout niveau

Présentation

Savoir gérer ces émotions qui régissent nos comportements et interagissent avec les autres, dont le stress fléau qui affecte en France autant les salariés cadres que non cadres, apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations professionnelles. Cette formation rythmée par des échanges, de la théorie, des méthodes et exercices pratiques, propose d'apprendre à développer ses compétences émotionnelles, ses relations aux autres, de comprendre le stress et d'apprendre à mieux gérer les émotions limitantes pour vivre plus sereinement son quotidien professionnel.

Découvrez au travers de ce webinaire quelques notions que vous aborderez avec notre formatrice Catherine Zunic :

Objectifs

- Être capable d'évaluer ses principales émotions et de développer ses compétences émotionnelles
- Identifier ses besoins pour mieux interagir avec ses collègues
- Apprendre à faire la différence entre le bon et le mauvais stress, ses causes et ses conséquences
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress
- Savoir gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit
- Être capable de s'approprier des méthodes de prévention et de gestion du stress

Compétences acquises

- Meilleure compréhension, utilisation et gestion des émotions

- Meilleure maîtrise de soi
- Meilleure compréhension des autres
- Construction de relations de confiance

Pré-requis & Profil des participants

Il n'y a pas de pré-requis pour suivre cette formation.

Chaque participant doit être équipé d'un ordinateur et d'une connexion internet.

Elle s'adresse à tous les salariés ayant des responsabilités d'encadrement, comme aux salariés non cadres qui souhaitent développer de nouvelles capacités comportementales (soft skills).

Télécharger en pdf

Programme

MODULE 1 : Développer ses compétences intra-personnelles pour avoir une meilleure connaissance de soi (fondamentaux)

1. Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

- Définition et caractéristiques (Réf. D. Goleman),
- Le rôle des émotions et la confusion émotionnelle,
- L'émotion un process subtil,
- La manifestation des émotions (Réf. Figaro santé),
- Prendre conscience de ses besoins,
- Exercice pratique sur le ressenti

2. De la prise de conscience à la maîtrise de ses émotions

- Identifier les émotions de bases, les qualifier, évaluer leur intensité (auto-évaluations à partir de supports)
- Les émotions combinées (Réf. R. Plutchnik)
- Savoir réduire l'intensité d'émotions désagréables (Réf. Outil Échelle des émotions)
- Apprendre à maîtriser ses émotions (exercice pratique)

MODULE 2 : Développer ses compétences interpersonnelles pour entretenir de meilleures relations

1. Comment s'adapter aux modes de fonctionnement des autres en restant soi-même ?

- Savoir garder une posture d'équilibre (Les positions de vie),

- Appliquer la notion de responsabilité,
- Pratiquer le concept de la « patate chaude »,
- Connaître les principaux profils de communicants (Matrice des couleurs).

2. Comment développer et entretenir des relations constructives ?

- La bienveillance n'est pas un concept !
- Connaître les limites de l'empathie,
- Adopter la posture du non-jugement,
- Apprendre à ne pas interpréter,
- Connaître les étapes d'une écoute active

MODULE 3 : Comprendre et gérer le mauvais stress pour son bien-être et celui des autres

1. Le rôle du bon stress, les conséquences du mauvais stress

- Origine, mécanismes,
- Les différentes formes du stress et ses symptômes,
- Les conséquences physiques et mentales.

2. Les bases de la psychologie positive

- Connaître et identifier les sources (internes/externes) de stress,
- Identifier ses propres déclencheurs de stress (auto évaluation)
- S'orienter solutions pour répondre à ses peurs (exercice pratique)
- Comment changer notre état d'esprit (mindset) envers le stress, modifier notre approche, en tirer des bénéfiques ?
- Les bienfaits de la respiration consciente (exercice pratique)
- Faire baisser le taux d'hormones du stress
- Conseils, bonnes pratiques, exercices de gestion du stress

MODULE 4 : Prévenir le stress pour mieux faire face aux aléas professionnels

- Travailler sur l'estime et l'affirmation de soi pour gagner en confiance (méthodes, exercice pratique réf. Katie Byron)
- Modifier des comportements contraignants générateurs de stress. Test : les pilotes de vie (Réf. Taibi Kahler)
- Les bénéfiques de la psychologie positive (exercice pratique)
- Apprendre à lâcher prise
- Faire taire les « self talks »
- Mieux s'organiser dans le temps, déclencheur de stress (focus sur quelques règles)
- Autres conseils et bonnes pratiques à une prévention régulière du stress