

## Programme de la formation

### Et si vos émotions étaient votre meilleur allié au travail ?

 Mixte sur site et à distance

 7 heures sur 1 jour(s)

 Salarié en poste, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique, Bénévole · De 6 à 12 participants

 À partir de 650 € Net de taxe par participant

### Description courte

Mobiliser l'intelligence émotionnelle comme compétence managériale à part entière, pour améliorer sa communication, sa gestion des tensions et la performance collective de son équipe, dans un environnement tech et numérique.

### Profil des participants

managers, chefs de projet, dirigeants

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

1. **Identifier** leurs émotions et leurs signaux corporels dans des situations professionnelles typiques de la tech et du numérique.
2. **Nommer** avec précision leurs émotions et celles des autres pour améliorer la
3. **Réguler** leurs réactions émotionnelles dans des contextes de stress, de conflit ou de pression (deadlines, bugs critiques, tensions en équipe).
4. **Utiliser** l'intelligence émotionnelle (IE) pour renforcer la cohésion d'équipe, la qualité du feedback et la prise de décision.
5. **Appliquer** au moins 3 outils concrets d'IE dans leur quotidien professionnel (ex. : pause de 6 secondes, écoute active, journal des déclencheurs).

### Aptitudes et compétences visées / attestées

Les aptitudes professionnelles visées à l'issue de cette formation sont :

Conscience de soi émotionnelle

Précision du langage émotionnel

Régulation émotionnelle notamment sous pression (maîtrise de soi)

Intelligence émotionnelle appliquée au management et au travail en équipe

---

Conscience sociale et gestion des relations

## Contenu

### Module 1 : identifier ses émotions

#### Objectifs :

- Distinguer émotion, sentiment,
- Identifier les signaux corporels et les déclencheurs typiques en contexte

#### Apport théorique :

- Définition de l'intelligence émotionnelle.
- Les 4 compétences clés.
- Le lien corps-émotion-pensée.

#### Pratique :

- Exercice 1 – Scan corporel
- Exercice 2 – Carte des émotions en situation

### Module 2 : réguler ses émotions et gérer le stress

#### Objectifs :

- Identifier ses patterns de réaction.
- Expérimenter des techniques de régulation

#### Apport théorique :

- Le cycle de l'émotion.
- Le modèle du « cerveau triunique » (simplifié).
- Notion de fenêtre de tolérance au

#### Pratique :

- Exercice 3 – Journal STPA simplifié.
- Exercice 4 – Techniques de régulation.

### Module 3 : décoder les émotions des autres

## Objectifs :

- Décoder les signaux non verbaux et le ton en contexte
- Mettre en pratique l'écoute active et l'empathie

## Apport théorique :

- Les 3 niveaux d'écoute.
- Empathie vs sympathie vs
- Les biais

## Pratique :

- Exercice 5 – Observation non verbale.
- Exercice 6 – Écoute active en trios.

### Module 4 : utiliser l'IE pour manager et collaborer

## Objectifs :

- Intégrer l'IE dans le feedback, la gestion de conflit et la prise de décision.
- Créer un climat d'équipe psychologiquement sûr.

## Apport théorique :

- Le feedback
- La sécurité psychologique.
- Les 5 dysfonctions d'une équipe (Lencioni) et le rôle de l'IE.

## Pratique :

- Exercice 7 – Feedback émotionnellement intelligent.
- Exercice 8 – Résolution de conflit en équipe.

## Module 5 : plan d'action personnel et évaluation

### Objectifs :

- Ancrer les apprentissages dans le
- Évaluer les acquis et recueillir les

### Activités :

- Exercice 9 – Plan d'action IE
  - Évaluation des acquis
  - Questionnaire de satisfaction

### Pédagogie et organisation

- **Pédagogie active** : études de cas, jeux de rôle, mises en situation réelles, travaux en sous-groupes.
- **Apports théoriques courts** (20% max) : modèles validés (Goleman, modèle des 4 compétences, fenêtre de Johari, etc.).
- **Outils concrets** : grilles d'auto-observation, cartes des émotions, roue des émotions, journal de bord, check-list.
- **Ancrage métier** : situations typiques rencontrés en équipe (urgence, imprévus, situation de crise, rdv client, conflits...).

### Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Avant la formation : questionnaire de positionnement

Pendant la formation :

- Quizz de démarrage
- Auto-évaluations et feed-backs entre pairs durant la formation
- Quizz de clôture

Après la formation :

- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid après formation 6 mois

### Mode de validation

Attestation de fin de formation

### Financements possibles

Demande prise en charge financière par un OPCO.

### Modalités et délai d'accès

Délais d'inscription au plus tard 1 mois avant la date de la formation.

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** *(mise en place de compensation...)*

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

mise en place de compensation

## Intervenant

Je suis consultante RH spécialisée dans l'accompagnement de carrière.

J'ai toujours été passionnée par l'humain et animée par l'envie d'aider les autres.

J'aide les professionnels et les structures à transformer les périodes de transition en décisions concrètes et en plans d'action opérationnels.