

Renforcer son intelligence relationnelle

# L'intelligence émotionnelle au service de l'action

Cette formation explore comment **nos états émotionnels influencent concrètement nos décisions et nos relations professionnelles**. S'appuyant sur les neurosciences et la psychologie du travail, elle montre **comment percevoir et réguler ses émotions pour prendre des décisions plus lucides et instaurer un climat de confiance en équipe**. Les exercices pratiques garantissent une **appropriation immédiate** des outils théoriques, rendant l'intelligence émotionnelle vraiment **opérationnelle au quotidien**.



**Public cible** : toutes personnes devant prendre des décisions sous pression, ou souhaitant renforcer leur leadership émotionnel et leur efficacité relationnelle



## Durée et modalités

2 jours (14h environ) – Présentiel ou distanciel interactif (format hybride possible)

## OBJECTIFS

- **Comprendre** les bases biologiques des émotions et du stress au travail.
- **Identifier** ses propres émotions et leur impact sur la prise de décision.
- **Mettre en œuvre** des stratégies de régulation pour maintenir clarté d'esprit et performance.
- **Développer** l'empathie et la communication bienveillante pour améliorer la cohésion d'équipe.
- **Élaborer** un plan d'action individuel visant à valoriser durablement les acquis.

## DÉROULÉ

- **Module 1 – Fondements des émotions** : Présentation interactive des mécanismes cérébraux et de leur rôle dans la vie professionnelle. Atelier d'auto-évaluation des profils émotionnels.
- **Module 2 – Gestion du stress et des émotions** : Exercices pratiques de régulation et jeux de rôle sous stress pour ressentir et maîtriser ses réactions.
- **Module 3 – Prise de décision éclairée** : Étude de cas illustrant l'influence du stress et des émotions sur les choix. Introduction d'outils analytiques pour distinguer intuition constructive et impulsivité.
- **Module 4 – Relationnel et empathie** : Ateliers d'écoute active et de feedback pour travailler l'empathie et la coopération. Débriefing collectif sur l'impact émotionnel dans les échanges professionnels.
- **Synthèse et plan d'action personnel**.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Alternance  
Théorie/Pratique



Ateliers interactifs et  
expérientiels



Auto-évaluation



Échanges et debriefings

## LIVRABLES



Fiches pratiques et  
mises en application



Grille d'analyse  
émotionnelle



Engagement et  
plan d'action  
personnel



« Je dois avouer que je me suis inscrit à cette formation avec une certaine dose de scepticisme. Mais finalement, elle m'a permis de **mieux comprendre mes émotions** et de les canaliser efficacement **pour les transformer en atouts dans mes décisions quotidiennes**. Et tout cela dans une ambiance participative avec des applications très concrètes. »