

Intelligence émotionnelle & influence

INTELEMO-N26

Diriger avec émotion, ce n'est pas de la faiblesse — c'est de l'impact. Développez votre intelligence émotionnelle pour mieux comprendre, motiver et influencer vos collaborateurs. Gagnez en confiance, en impact et en leadership relationnel.

Présentiel - Synchrones

Public Visé

Managers, chefs de projet et cadres souhaitant renforcer leur influence.



Pré Requis

Aucun prérequis formel. Une première expérience d'encadrement est un plus.

Les + métier

Alternance théorie / pratique / coaching pour un apprentissage ancré.
Outils et modèles directement transférables au quotidien.
Accès à une communauté de managers apprenants.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier ses émotions et en comprendre les effets sur sa communication
Utiliser les leviers émotionnels pour améliorer la coopération et la motivation
Développer l'écoute empathique et la régulation émotionnelle dans les échanges
Adapter son style d'influence selon les profils et les contextes
Asseoir son autorité naturelle sans rapport de force

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de pratique et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants Alternance de cours et d'exercices pratiques (Analyse de cas filmés, jeux de rôles, analyse d'articles, tests, mises en situation) Des outils directement mobilisables dans le cadre de ses fonctions

Parcours pédagogique

Comprendre et gérer ses émotions pour mieux interagir

Identifier la notion d'intelligence émotionnelle
Définir "intelligence", "émotions", "intelligence émotionnelle"
Les 5 composantes (Goleman) : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales
Atelier : « Mon baromètre émotionnel » — auto-positionnement
Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité
Analyser la séquence de passage de l'émotion : déclencheur, interprétation, émotion, réaction, conséquences
Besoins fondamentaux : repérer le besoin derrière l'émotion
Lien émotion-stress
Décryptage de situations concrètes : chaque participant rapporte une situation (client, collègue, hiérarchie)
Exercice d'ancrage corporel et micro technique de retour au calme
Débrief collectif : savoir tirer parti de l'émotion plutôt que la subir
Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership
Se motiver pour prendre conscience de soi
Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation
Connaître les attitudes d'une relation équilibrée avec autrui
Exemple de mise en situation : "je dois recadrer sans me fermer"

Développer son influence et son impact relationnel

Développer sa communication interpersonnelle
Types de relations dans l'entreprise : coopération, tension, dépendance, pouvoir etc.
Communication non violente (CNV)
Dire non sans culpabiliser
Atelier : "Exprimer une émotion constructive" — transformation du stress en énergie positive.
Nouvelle approche s'appuyant sur du vécu : communication non violente & écoute active
Identifier les leviers d'influence éthique et positive
Adapter sa communication émotionnelle aux différents profils
Propositions de mises en situation : gestion de conflit, feedback sensible...

Synthèse & plan d'action personnel

Mes leviers d'influence émotionnelle au quotidien

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin) - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours - Logiciel d'assistance des stagiaires à distance

Qualification Intervenant-e-s

Formateur.trice - Consultant.e spécialiste en management



Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table
Evaluation formative en cours de formation : exercices
Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 3 à 8 Personnes