Développer son intelligence émotionnelle dans sa pratique managériale

Mise à jour le 13/11/2026

Objectif

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- Comprendre les mécanismes émotionnels et leurs impacts dans les situations professionnelles et managériales.
- Identifier leurs émotions et leurs modes de réaction afin de développer leur conscience émotionnelle.
- Mobiliser des stratégies de régulation émotionnelle adaptées aux situations rencontrées.
- Prendre en compte les émotions de leurs interlocuteurs pour ajuster leur posture et leur communication managériales.

Public

Tout public

Programme

Comprendre l'intelligence émotionnelle et ses enjeux

- Définir l'intelligence émotionnelle et ses principales dimensions.
- Identifier la place des émotions dans les situations professionnelles.
- Comprendre les enjeux de l'intelligence émotionnelle dans l'exercice du management.
- Repérer les situations managériales dans lesquelles les compétences émotionnelles sont particulièrement mobilisées.

Comprendre le rôle et les mécanismes des émotions

- Identifier les principales émotions et leurs fonctions.
- Comprendre les informations qu'elles peuvent apporter.
- Distinguer émotion, pensée, interprétation et comportement.
- Comprendre le processus émotionnel et son influence sur les comportements et les décisions.
- Appréhender l'émotion comme une information plutôt que comme une réaction à subir.

Développer la conscience de son propre fonctionnement émotionnel

- Identifier et nommer ses émotions.
- Repérer ses principaux déclencheurs émotionnels.
- Identifier ses réactions automatiques et leurs effets.
- Analyser les liens entre faits, interprétations, émotions et comportements.
- Identifier ses compétences émotionnelles, ses points d'appui et ses axes de développement

Développer ses capacités de régulation émotionnelle

- Distinguer régulation, contrôle, évitement et suppression des émotions.
- Identifier ses stratégies habituelles face aux émotions.
- Expérimenter différentes stratégies de régulation émotionnelle.
- Prendre du recul face à une situation émotionnellement chargée.
- Choisir une réponse adaptée plutôt que réagir sous l'effet de l'émotion.

Accueillir et prendre en compte les émotions de ses interlocuteurs

- Repérer les signaux émotionnels chez l'autre.
- Développer une écoute favorisant l'expression et la compréhension des émotions.
- Mobiliser l'empathie pour comprendre le vécu et le point de vue de son interlocuteur.
- Accueillir une émotion sans chercher systématiquement à la minimiser, la rationaliser ou la résoudre.
- Trouver la juste distance entre empathie et implication émotionnelle.
- Distinguer la compréhension de l'émotion, l'adhésion au point de vue et l'acceptation du comportement.

Mobiliser son intelligence émotionnelle dans les situations managériales

- Articuler prise en compte des émotions et maintien du cadre managérial.
- Ajuster sa communication dans les situations émotionnellement chargées.
- Mobiliser ses compétences émotionnelles dans différentes situations : tension, désaccord, feedback, recadrage, changement, démotivation…
- Analyser les effets de sa posture et expérimenter d'autres réponses possibles.

DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

Dates sessions interentreprises :

Dates sessions intra-entreprise : à définir conjointement

COÛT DE LA FORMATION

Sur devis

EFFECTIFS

Effectifs interentreprises : Min. 4 participants / Max. 8

Effectif intra-entreprise : Min. 1 participant / Max. 6

PRÉREQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Alternance d'éléments théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges interactifs

Supports de cours fournis aux stagiaires au format numérique

SUIVI ET ÉVALUATION

Signature de feuilles d'émargement

Evaluation

Questionnaire de satisfaction

Attestation de formation

ENCADREMENT

Formateur consultant en management et RH. Coach et médiateur.

LIEU

CCI Portes de Normandie à Evreux, Site de l'entreprise ou à distance

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.

BESOINS D'INFOS