

# Formation : Manager par l'intelligence émotionnelle

gérer vos émotions et celles des autres

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. EMO

Prix : 1410 € H.T.

★★★★☆ 4,5 / 5

BEST

Adapter sa communication verbale et relationnelle managériale en décodant les structures comportementales de ses collaborateurs et en gérant leur potentiel émotionnel. Favoriser les développements relationnels constructifs, connaître les étapes d'évolution d'une situation de crise et renforcer la maîtrise de soi.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Comprendre les mécanismes émotionnels
- ✓ Renforcer sa maîtrise de soi en situation déstabilisante
- ✓ Identifier les jeux relationnels
- ✓ Gérer les situations émotionnelles délicates
- ✓ Agir constructivement sur les émotions de l'équipe

## Public concerné

Managers et responsables d'équipe.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Outils de diagnostic émotionnel. Jeux de rôle basés sur des cas professionnels. Mises en situation et débriefing en groupe.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### PARTICIPANTS

Managers et responsables d'équipe.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Comprendre la dimension émotionnelle du management

- Identifier les compétences clés du management relationnel.
- Décoder les structures comportementales des individus en milieu professionnel.
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels.
- Comprendre les mécanismes émotionnels.
- Anticiper et gérer les réactions des individus en situation "agressive".
- Comprendre les "peurs" émotionnelles et gérer les pensées stressantes associées.
- Contrôler le processus de maîtrise de soi.
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.

#### Travaux pratiques

Test d'auto-évaluation des processus émotionnels.

### 2 Développer sa compétence émotionnelle

- Identifier les facteurs de progrès et les facteurs bloquants de l'émotivité.
- Gérer les comportements émotionnels "non efficaces" dans la relation.
- Identifier les "scénarios" et les distorsions dans les échanges.
- Accompagner son interlocuteur dans l'identification de ses interprétations et de ses méconnaissances.
- Gérer les situations émotionnelles délicates.
- Accorder votre communication aux besoins de votre interlocuteur.
- Débloquent les situations difficiles en recherchant un terrain d'entente.

#### Mise en situation

Mises en situation sur cas de "message difficile". Débriefing avec analyse individualisée.

### 3 Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs

- Apprendre à éviter les "pollutions" émotionnelles.
- Identifier les jeux relationnels.
- Aider vos interlocuteurs à passer en croissance émotionnelle.

#### Mise en situation

Mises en situation sur cas de "message émotionnel". Débriefing avec analyse individualisée.

### 4 Accompagner les émotions collectives

- Aborder l'équipe comme une entité émotionnelle.
- Fédérer vos équipes sur des émotions constructives.
- Gérer l'émotionnel collectif par la maîtrise du processus d'évolution
- Lever les résistances.
- Etablir un partenariat de développement.
- Optimiser ses ressources émotionnelles en identifiant le "rôle" le plus adapté à la situation.
- Utiliser les structures verbales pour consolider votre "rôle".

#### Mise en situation

Mise en situation de situation délicate. Débriefing avec analyse individualisée.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates et lieux

### **CLASSE À DISTANCE**

2026 : 18 juin, 17 sep., 16 nov.

### **PARIS LA DÉFENSE**

2026 : 18 juin, 17 sep., 16 nov.