

Objectifs

- Comprendre le rôle des émotions et leur impact dans la relation et le leadership
- Développer la conscience émotionnelle : reconnaître et comprendre ses émotions
- Mieux gérer les situations émotionnellement complexes (stress, conflits, décisions)
- Identifier ses besoins et leviers internes pour renforcer sa stabilité et son authenticité
- Utiliser ses émotions comme ressources : motivation, communication, assertivité
- Favoriser des relations de qualité grâce à l'empathie, l'écoute et l'intelligence relationnelle

Programme

Session 1 : Comprendre et apprivoiser son monde émotionnel

- Rôle et fonction des émotions (biologie, message, utilité)
- Identifier ses déclencheurs, ses émotions, ses perceptions
- Explorer ses besoins et valeurs associés aux émotions
- Mieux gérer stress et charge émotionnelle : reconnaître son seuil de rupture

Exploration intersession : auto-observation et mise en pratique des exercices de régulation

Session 2 : Approfondir les forces et les pièges de mon profil sous stress

- Ajuster sa posture relationnelle : écoute active, position perceptuelle, communication non violente, comprendre l'autre sans interpréter
- Développer son assertivité : poser des limites, dire non, exprimer ses besoins
- Construire un plan d'actions personnel pour un leadership émotionnel durable

Les petits + de cette formation

- Une approche concrète, ludique et expérientielle : mises en situation, cas réels, vidéos
- Des outils simples utilisables au quotidien : CNV, écoute active, analyse besoins/émotions

Cibles : Dirigeants, Managers, Collaborateurs

Prérequis : Aucun

Durée de la formation : 2 jours

Prix de la formation :

Inter par stagiaire : 1200€ HT

Intra forfait : sur demande

Date de formation 2025/2026

Inter : Plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès qu'un groupe de 6-8 personnes sera complet, afin de pouvoir déterminer une date qui pourra convenir à tout le monde

Intra : à déterminer avec le client

Modalité d'évaluation

- Évaluation des compétences via une grille d'évaluation qui sera remplie par chaque participant à la fin de la formation