



**ACT'HUMANIS**

# L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE, UN ATOUT DU MANAGER

Date : Mardi 03/11/2020

Lieu de la formation : ACT'HUMANIS

## PROGRAMME DETAILLE

### **THEME 1 : Prendre conscience de ses émotions et de l'activité émotionnelle**

- Les émotions agréables et désagréables
- Comprendre ses réactions émotionnelles
- L'impact des celles-ci sur nos décisions, comportements et performances

### **THEME 2 : Comprendre ce qu'est une émotion et définir l'intelligence émotionnelle**

- La science des émotions de 1990 à nos jours
- Définir l'intelligence émotionnelle
- Tester son quotient émotionnel

### **THEME 3 : Les bénéfices de l'intelligence émotionnelle**

- L'intelligence émotionnelle et les relations interpersonnelles (repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs; s'entraîner à gérer les situations managériales à risque)
- L'intelligence émotionnelle et la performance : l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective
- L'intelligence émotionnelle et la cohésion d'équipe (les leviers de l'intelligence émotionnelle pour motiver et déléguer; comment créer cohésion, dynamique et synergie émotionnelle dans une relation d'équipe)

*Formation animée par  
Létithia CIACCIA, Formatrice et Coach certifiée*

**Pour vous inscrire ou pour tout renseignement complémentaire,**

**contactez-nous :**

03.22.38.22.33  
accueil@acth80.fr

## OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de ses émotions et de l'activité émotionnelle
- ✓ Comprendre ce qu'est une émotion
- ✓ Définir l'intelligence émotionnelle et évaluer son quotient émotionnel
- ✓ L'utiliser pour développer la performance, le relationnel et la cohésion d'équipe

## PUBLIC

Cadres, dirigeants et managers.

## PRE-REQUIS

Expérience en Management d'au moins 2 ans.

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION DE LA FORMATION

### Modalités pédagogiques

- ✓ Apports théoriques et méthodologiques
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Support pédagogique remis à chaque participant
- ✓ Tester son quotient émotionnel
- ✓ Echanges entre les participants

Durée de la formation : 7 heures

Nombre de stagiaires : de 3 à 15

### Evaluation de la formation

- ✓ QCM de validation des connaissances
- ✓ Simulations pratiques
- ✓ Attestation individuelle de formation

