



CPS : L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Efficacité Relationnelle : Faire de ses émotions un levier de collaboration

7 heures

Groupe (6 au 12)

Présentiel

Qualiopi - CPF Eligible

Objectifs pédagogiques

- **Décrypter les mécanismes émotionnels** : Comprendre l'impact des émotions sur la prise de décision, la concentration et le comportement en milieu professionnel.
- **Cartographier et anticiper les zones de risque** : Identifier ses propres déclencheurs de stress pour prévenir la surcharge émotionnelle avant qu'elle n'impacte la qualité du travail.
- **Réguler sa charge émotionnelle en temps réel** : S'approprier une boîte à outils concrète et autonome pour maintenir sa lucidité et sa posture professionnelle face aux imprévus ou à la pression.
- **Transformer l'émotion en levier relationnel** : Utiliser l'intelligence émotionnelle pour désamorcer les tensions, améliorer la communication et renforcer la cohésion d'équipe.

Programme

Comprendre et analyser ses émotions

Identifier les signaux faibles et les manifestations physiques, cognitives et comportementales du stress.

Comprendre l'impact de la charge émotionnelle sur la concentration et la posture de travail.

Passer d'une émotion "subie" à une émotion "utile" : décoder le message caché derrière chaque réaction (colère, peur, frustration).

Désamorcer les pensées parasites (biais cognitifs) et identifier ses besoins opérationnels non satisfaits pour retrouver rapidement sa lucidité.

Réguler ses émotions et dépasser ses blocages

Stratégies d'auto-régulation : S'approprier des techniques concrètes (respiration, ancrage, recadrage) pour faire redescendre la pression en situation de crise.

Identifier ses croyances limitantes : Prendre conscience des schémas de pensée inconscients qui freinent l'efficacité ou génèrent du surmenage.

Le modèle des 5 Drivers (Messages contraignants) : Décrypter ses propres moteurs d'action pour en tirer les forces et en neutraliser les effets toxiques au travail.

Gérer ses émotions en situation professionnelle

Maintenir une posture constructive : Savoir ajuster ses réactions face aux imprévus, aux critiques ou à la pression pour préserver la qualité de son travail.

Le recadrage cognitif : Apprendre à changer d'angle de vue face à un blocage pour transformer une difficulté passée en un plan d'action concret et directement applicable sur le poste de travail.

Tarif & Financement



Tarif sur demande et prise en charge possible via OPCO, plan de développement des compétences ou financement personnel. Devis personnalisé sur demande. Organisme certifié Qualiopi.

Vos bénéfices & votre ROI



Baisse des coûts cachés

Réduction de l'absentéisme et prévention active des Risques Psychosociaux (RPS).



Fidélisation des équipes

Baisse du turnover grâce à l'amélioration durable de la Qualité de Vie au Travail et du climat collaboratif.



Gain de temps managérial

Des collaborateurs autonomes face aux émotions, libèrent les managers de la gestion quotidienne des conflits.



Performance sécurisée

Maintien de la lucidité et de la qualité de prise de décision, même en situation de forte pression ou d'urgence.

Méthode pédagogique

Affirmative

Active

Interrogative

Quiz

Débat en groupe

Mise en situation

Modalité d'évaluation

- Quiz
- Evaluation continue : quiz interactifs, débat, mise en situation

L'accompagnement



Public visés

Entreprise & RH

Formation collective

- Services RH / Formation souhaitant développer les soft skills des équipes
- Dirigeants, managers, responsables de service
- Collaborateurs souhaitant renforcer leur capacité d'analyse

Particulier

Formation individuelle

- Indépendants, demandeurs d'emploi
- Particuliers souhaitant se former via leur CPF
- Toute personne souhaitant mieux comprendre, analyser et décider



Informations sur l'admission et contact

contact@lecoleatypique.fr
05 49 49 94 22
7 Av. du Tour de France
86360 CHASSENEUIL-DU-POITOU

Mathias LE DOUCE
mathias@lecoleatypique.fr
06 69 62 35 75