

Développer son intelligence émotionnelle

Le leadership réclame de posséder une bonne intelligence émotionnelle. Cernez les enjeux émotionnels d'une situation, pour vous et pour vos interlocuteurs, et identifiez les leviers pour désactiver les émotions négatives.



Crédit image | ©Institut national du service public (INSP)

La formation en un coup d'œil

- **Date de la formation** : Jeudi 18 septembre 2025
- **Durée** : 2 jour(s)
- **Lieu** : INSP, 2, avenue de l'Observatoire, 75006 Paris
- **Prix** : 1 900 €
- **Langue** : Français
- **Format** : Présentiel

Public cible

- Cadres supérieurs de la fonction publique
- Cadres supérieurs du secteur privé

Pré-requis

La formation ne nécessite aucun prérequis et repose sur une démarche volontaire.

Compétences visées

- Se connaître, se maîtriser, se développer
- Écouter et bâtir des relations solides

Objectifs de la formation

- Accroître son degré de conscience et de liberté par rapport à ses émotions.
- Développer son leadership en sachant désactiver les émotions négatives et activer les émotions positives chez autrui.
- Développer sa capacité à susciter le bien-être et la motivation au travail chez ses collaborateurs.

Profil des intervenants

Experts en management, leadership et intelligence émotionnelle

Programme

Jour 1 et 2

Développer son intelligence émotionnelle

- Savoir reconnaître les émotions qui comptent et l'éventail des comportements qui en découlent, chez soi et chez les autres
- Savoir reconnaître comment les émotions peuvent surgir dans la communication interpersonnelle, et singulièrement, les émotions négatives
- Connaître la palette des instruments de leadership à disposition qui permettent d'activer ou désactiver les émotions négatives et positives chez ses collaborateurs et assurer la cohésion et la motivation des équipes
- Analyses de situation à travers des extraits vidéos
- Mise en situation par des jeux de rôle, afin d'apprendre à cerner les enjeux émotionnels d'une situation, pour soi et pour ses interlocuteurs, et d'apprendre à identifier les principales options pour désactiver les émotions négatives

Pédagogie

Modalités d'évaluation

Présence sur l'intégralité du programme, compréhension de la méthode et des possibilités de mise en pratique à son poste. Evaluation sous forme d'une enquête de satisfaction et évaluation des acquis à travers les mises en situation durant la formation.

Modalités pédagogiques

La formation inclue des autodiagnostic, mises en situation, retours d'expériences, apports théoriques et méthodologiques. La mise en situation par des jeux de rôle permet d'apprendre à cerner les enjeux émotionnels d'une situation, pour soi et pour ses interlocuteurs, et d'apprendre à identifier les principales options pour désactiver les émotions négatives.

Moyens pédagogiques

Supports pédagogiques de l'intervenant.

Modalités d'inscription

Groupe de 8 à 12 personnes

Indicateurs

Nos auditeurs et auditrices plébiscitent nos formations : 4,6/5 de satisfaction et 95 % de recommandation en 2024 !