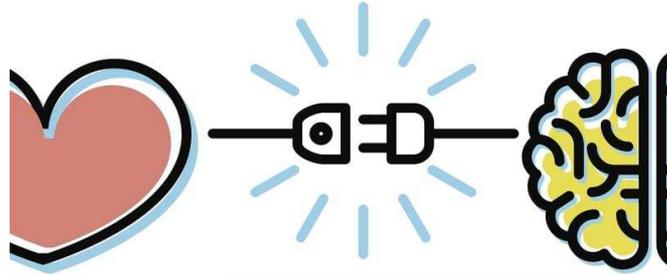




## INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET PERFORMANCE



Au travail comme en situation personnelle, les émotions et leur expression sont souvent mal admises, mal comprises, génératrices de difficultés relationnelles. Pourtant nos émotions sont celles qui nous font bouger – au plan étymologique. Dans les situations difficiles, face à des défis jugés impossibles, ce sont elles qui nous font déplacer des montagnes. Elles nous sont utiles car elles nous alertent. Plus encore, ce sont de véritables atouts pour chacun, que nous ignorons.

L'intelligence émotionnelle consiste à savoir utiliser positivement ses émotions pour mieux communiquer et se faire comprendre, mieux convaincre, renforcer la motivation ou l'esprit de coopération. Elle consiste aussi à comprendre l'utilité des émotions, savoir les reconnaître, pour soi-même et les autres, à les gérer ou aider les autres à les gérer pour optimiser les relations.

Dans les situations difficiles et complexes, apprendre à contrôler ses émotions et ses réactions permet de prendre les bonnes décisions, de surmonter ces situations difficiles et d'en tirer des apprentissages positifs pour l'avenir.

Cette formation vous fera mettre en pratique sur la base de vos situations professionnelles, et vous donnera des clés concrètes de mise en œuvre dans votre contexte.

**Durée :** 1 jour

**Public :** dirigeants, managers, chefs de projet, collaborateurs.

**Prérequis :** aucun

### Objectifs de la formation

- Identifier son profil émotionnel.
- Apprendre à identifier et décrypter les émotions, chez nous-mêmes et chez les autres.
- Apprendre à gérer ses émotions en toutes situations, en particulier les situations difficiles.
- Apprendre à contrôler ses réactions en situations difficiles en questionnant ses perceptions.
- Apprendre à tirer parti de ses propres émotions : les utiliser pour mieux communiquer, convaincre, motiver.



## Programme de la formation

- Météo intérieure des émotions
- Quiz contexte et besoin associé à chaque émotion – Application sur exemples
- Jeux d'identification des émotions
- Test Intelligence Emotionnelle – Interprétation et échange
- La méthode CAP® pour apprendre à gérer ses émotions
- Bases de CNV – Application sur un cas concret
- Les prismes de perception – Application sur un cas concret
- La méthode CORE® pour apprendre à tirer parti de ses émotions
- Mon premier pas pour demain.

## Méthodes pédagogiques

Mises en situation, études de cas en lien avec vos activités, débriefings, apports théoriques. Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.

## Supports pédagogiques

Diaporamas, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, paper-board, ...

## Mode d'évaluation

Quiz en fin de chaque journée.

## L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Informations pratiques

Coût session intra-entreprise : 2 000 € HT (hors frais de déplacements)

Contacts : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11 - [www.apolloconseil.fr](http://www.apolloconseil.fr)

*Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.*