

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE & LEADERSHIP

## PUBLIC

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse :

- d'installer durablement une énergie de travail positive avec son équipe ;
- d'équilibrer ses émotions pour mieux comprendre ses interlocuteurs et mieux se faire comprendre d'eux.

## OBJECTIFS

- Mieux se connaître par rapport aux émotions.
- Faire le point pour soi à partir d'un diagnostic, mesurer son quotient émotionnel (test de Baron).
- Comprendre le fonctionnement des émotions : les émotions de base
- Développer sa conscience émotionnelle : sentir, explorer, gérer ses émotions et celle des autres.
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie.
- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation.
- Apprendre à lâcher prise, utiliser la communication non violente.

## CONTENU

L'intervention s'articule autour d'apports théoriques sur la gestion et l'utilisation de ses compétences émotionnelles dans le but d'une meilleure efficacité. Au-delà d'un développement personnel, ce programme vise à appréhender les enjeux de l'intelligence émotionnelle au sein des organisations, dans sa mission de leadership, et d'accompagnement des personnes : passation d'un test d'intelligence émotionnelle, analyse de cas pratiques, mise en situation des personnes sur des cas professionnels ou personnels.

### • Fondements de l'Intelligence Émotionnelle

Le père des intelligences multiples, Howard Gardner  
Une remise en cause majeure de l'intelligence générale.

Différence entre intelligence rationnelle et intelligence émotionnelle.

Cerveau droit et cerveau gauche : rôle, différence et complémentarité.

### • L'Intelligence Intra et Interpersonnelle, théorie et pratique réflexive

Principales aptitudes de l'intelligence intra personnelle.

Maîtrise des émotions :

- Comment se construit une émotion ?
- Quelles sont les localisations physiologiques de ses émotions ?
- Identifier les différents types d'émotions : primaires et secondaires.

Décrypter ses croyances et en mesurer l'impact sur son comportement.

Lien entre pensée, comportement, émotions.

Apprendre à dominer ses tensions émotionnelles :

- techniques de respiration et de relaxation pour garder le contrôle de soi
- Intelligence émotionnelle & leadership :
- Retour sur test Baron

### • Retour et Analyse :

*Quelques semaines pour évaluer, travailler, développer son intelligence émotionnelle (à partir des éléments et outils proposés).*

*Au cours de cette entre-session, le participant, à partir d'objectifs définis devra se mettre en action sur au moins cinq d'entre eux.*

Chaque participant présente ses objectifs et les résultats obtenus ; démarche dite de pratique réflexive.

A partir des objectifs choisis et travaillés, le participant réalise sa propre évaluation et la fait valider ou invalider par les membres du groupe. Groupe d'échange et d'expérience sur la mise en pratique de l'intelligence intra et interpersonnelle.

**DURÉE 3 jours (21 heures)**