

# Programme de formation

## Renforcer son Intelligence Émotionnelle au service de son management

### L'intelligence émotionnelle



**Eugénie DUTHILLEUL**  
**PERFORMANCE PRO**  
Formatrice et dirigeante



2024

26 novembre



1 jour (7 heures)



Boulogne-sur-Mer



Prérequis :  
Aucun prérequis

Public visé :



Tout collaborateur encadrant  
une équipe (hiérarchique  
ou projet).

*Managers, responsables de service,  
chefs d'équipes, chefs de projet*



550€ H.T. par personne

*hors frais de restauration*

Tarif pour les particuliers : nous contacter



Accessibilité et adaptation possibles  
*sur demande*

### Validation

Attestation de participation

### Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuilles de présence
- Quiz
- Enquête de satisfaction

### Modalités et délais d'accès pour l'entrée en formation

Entretien téléphonique individuel,  
avant le démarrage de la session.

### Objectifs pédagogiques

- Décoder ses émotions pour mieux les gérer
- Développer son leadership grâce à l'Intelligence Emotionnelle
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations managériales délicates
- Prendre en compte l'impact des émotions sur la performance de l'équipe
- Prendre en compte les émotions individuelles et collectives.

### Contenu de la formation

#### Prendre en compte la dimension émotionnelle du management

- Identifier les différentes facettes des émotions
- Prendre conscience de ses émotions et la gestion de celles-ci

#### Mieux se connaître face aux émotions

- Identifier vos domaines de fluidité, vos axes d'amélioration
- en intelligence émotionnelle
- Identifier vos schémas de pensée qui orientent les comportements
- et les modifier

#### Prendre en considération les émotions de ses collaborateurs

- Accueillir les émotions de vos collaborateurs, sans être perturbé
- Développer l'empathie, l'écoute active, la compréhension du point de vue de l'autre
- Désamorcer les situations difficiles
- Gérer vos émotions dans la relation et installer une dynamique de réussite

#### Manager les émotions collectives

- Positiver les relations au sein du groupe
- Utiliser l'intelligence émotionnelle sur la cohésion, la motivation et l'intelligence collective

### Moyens et méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Alternance de jeux de rôle, mises en pratique et entraînement
- Echange d'expériences
- Assessment - rapport détaillé
- Support pédagogique
- Elaboration d'un plan d'actions individuel



Les +

#### Percutante

Prise de conscience permettant des modifications de comportement significatives

#### Pragmatique

Test EIQ et rapport détaillé pour un plan d'action individualisé

#### Pertinence

Meilleure gestion du stress et de l'incertitude



**PERFORMANCE PRO**  
VOS TALENTS RÉVÉLÉS

**Contact : Eugénie DUTHILLEUL**

06 89 77 97 09 - eugenie@performance-pro.fr

**Demande d'inscription**

**performance-pro.fr**



1 parc des 4 Moulins - 62200 Boulogne sur Mer

RCS Boulogne sur Mer 901 529 198 | SIRET 901 529 198 00011 | N° TVA Intracommunautaire FR44 901 529 198

APE 7022Z | SAS au capital social de 1500€ | N° d'Activité : 32 62 03341 62 auprès du préfet de région Hauts-de-France