

---

## Programme de Formation

---

### EFF05 - Développer son intelligence relationnelle : mieux se connaître pour accroître sa communication



---

#### Organisation

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** À distance

**Prochaine session :** *début*  
*fin*

---

#### Contenu pédagogique



##### **Public visé**

Responsable et chef d'équipe, directeur de pôle, toute personne qui souhaite développer son intelligence relationnelle



##### **Objectifs pédagogiques**

- Mobiliser et gérer ses émotions pour améliorer sa capacité à comprendre et à convaincre
- Maîtriser ses émotions pour créer une énergie positive dans son équipe et dynamiser sa communication
- Garder le contrôle en situation de conflit



##### **Description**

**Introduction : mesurer l'importance des émotions dans les relations humaines pour gagner en communication et en performance**

-- Développer la conscience et la maîtrise de soi pour améliorer son leadership

- L'influence des émotions
  - Gagner en efficacité grâce à la communication non verbale : éviter les incompréhensions et les interprétations
  - Le bon équilibre à trouver entre positionnement corporel, émotionnel et intellectuel
- Réagir face à une difficulté et prendre de la distance face à un problème grâce à des techniques efficaces
- Cerner les besoins de son interlocuteur et adapter ses demandes
- Apprendre à décoder les indices chez son interlocuteur
  - Développer une écoute active
- Développer sa motivation en agissant sur des leviers efficaces



- Transformer le changement en opportunité
- Transformer les échecs en source de motivation
- Comprendre ses succès pour s'en servir dans de nouveaux projets

### **Améliorer sa communication**

- Les grands principes de base de la communication
- Méthode et processus
- Verbale et non-verbale
- Connaître et reconnaître les 7 émotions de base
- Développer de l'empathie et de la bienveillance
- Mieux se comprendre pour mieux comprendre les autres
- Décrypter les émotions de son interlocuteur pour mieux communiquer
- Gérer les personnalités difficiles et adapter sa communication
- Utiliser l'influence émotionnelle des leaders pour augmenter son leadership
- Mettre en perspective les freins et les limites dans sa communication
- Identifier des zones ressources et des zones frein
- En tirer les conséquences pour évoluer rapidement

### **L'importance de prendre du recul émotionnel dans sa vie professionnelle**

- Développer sa confiance et sa connaissance de soi
- Apprendre à lutter contre le stress du quotidien
- Découvrir les techniques de prise de recul pour mieux évacuer les tensions
- Apprendre à gérer les situations de tension



### **Prérequis**

Aucun



### **Modalités pédagogiques**

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Le support remis aux participants contiendra les points de vigilance, les liens vers diverses ressources documentaires et les cas pratiques.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

QCM de début et de fin de formation

Mise en situation et cas pratiques

Tour de table

Evaluation à chaud