


Ref.	Intelligence émotionnelle pour les cadres managers	
CYBS 205		


Formation

Intelligence émotionnelle pour les cadres managers

Référence : CYBS
Durée¹ : 2 Semaines
Date : Du 12 au 23 Février 2018
Type de formation : InterEntreprise
Lieu : INTERNALE CONSULTINGCASABLANCA (MAROC)



¹ Le volume Horaire est étalé sur le nombre de semaine(s) indiqué.

Ref.	Intelligence émotionnelle pour les cadres managers	
CYBS 205		

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :


- ✚ Comprendre et identifier les différentes émotions et leurs impacts sur le comportement personnel et professionnel.
- ✚ Gérer et réguler efficacement leurs propres émotions dans diverses situations.
- ✚ Reconnaître et comprendre les émotions des autres pour améliorer la communication et les relations interpersonnelles.
- ✚ Appliquer les principes de l'intelligence émotionnelle pour améliorer le leadership, la prise de décision et la résolution de conflits.

PUBLIC CIBLE

- 🕒 Les Managers et Chefs d'Équipe Commerciaux
- 🕒 Responsables des Ressources Humaines
- 🕒 Cadres Supérieurs et Dirigeants d'Entreprise

METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive participative ; une série de discussions fera l'objet d'échange entre les participants et le formateur.
- Etude de cas pratiques en ateliers.
- A l'issue de la formation chaque participant ressort avec son plan d'action individuel qui peut servir éventuellement pour l'évaluation à froid

Ref.	Intelligence émotionnelle pour les cadres managers	
CYBS 205		

PROGRAMME DE FORMATION

Module 01 : Compréhension de l'Intelligence Émotionnelle

- ◆ Introduction à l'intelligence émotionnelle : définition, histoire, et importance.
- ◆ Les composantes clés de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, auto-régulation, motivation, empathie, compétences sociales.
- ◆ Auto-évaluation : Identifier ses propres émotions et leur influence sur les pensées et comportements.

Module 02 : Gestion de ses Émotions

- ◆ Techniques de régulation émotionnelle : respiration, méditation, réflexion.
- ◆ Gérer le stress et l'anxiété : stratégies pratiques.
- ◆ Cultiver une attitude positive et résiliente face aux défis et changements.

Module 03 : Compréhension et Réaction aux Émotions des Autres

- ◆ Empathie et écoute active : comprendre les émotions des autres.
- ◆ Communication efficace : expression et réception de feedback émotionnel.
- ◆ Gestion des conflits : utiliser l'intelligence émotionnelle pour désamorcer et résoudre les désaccords.

Module 04 : Application de l'Intelligence Émotionnelle dans le Leadership

- ◆ Leadership émotionnellement intelligent : inspirer et motiver les équipes.
- ◆ Prise de décision et résolution de problèmes avec l'intelligence émotionnelle.
- ◆ Élaboration de stratégies pour créer un environnement de travail positif et inclusif.