



# Développer ses capacités à gérer l'incertitude par l'intelligence émotionnelle

PROGRAMME COURT

INTER

L'intelligence émotionnelle (IE) est la capacité à réaliser un diagnostic émotionnel, à penser les émotions pour comprendre leur message et à mettre en place une tactique émotionnelle pour en faire des ressources. L'IE vous aide à devenir plus conscient.e de vous-même afin que vous puissiez identifier les déclencheurs qui peuvent amoindrir vos performances. Elle vous aide également à aligner vos intentions et votre impact afin que vous puissiez établir des relations solides et collaboratives. Ainsi, une gestion intelligente des émotions favorise non seulement l'épanouissement personnel et collectif mais également la performance et l'agilité.

## Objectifs

- Identifier et reconnaître les émotions
- Développer la connaissance de soi
- Mettre en place un plan d'actions centré émotion
- Coopérer en équipe avec confiance et ouverture

## Programme

### Jour 1 : Diagnostic et découverte

- Identifier ses émotions et celles des autres
- Connaître les déclencheurs et les manifestations émotionnelles
- Développer ses ressources personnelles

Ateliers pratiques, jeux de rôles, auto-évaluations  
Apports théoriques

### Jour 2 : Tactique et développement

- Identifier des émotions ressources
- Mettre en place une régulation émotionnelle
- Interagir positivement en équipe sur la base des émotions

Ateliers pratiques, jeux de rôles, auto-évaluations  
Apports théoriques

> Découvrez notre programme en détail sur internet :

[leadershipinspirant.fr/universite-ete](https://leadershipinspirant.fr/universite-ete)

## Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne, quel que soit son rôle, son niveau de responsabilité, son organisation, ayant le souhait de développer son intelligence émotionnelle

## Responsables pédagogiques

Carole Meyer-Plet

Directrice Formation Continue ECL

Julie Thinès

Directrice learning thecamp

Durée : 2 jours

Dates 2021 : 24 et 25 juin

Lieu : Écully, École Centrale de Lyon

Prix : Entreprise 1 500 €  
Particulier 750 €

Contact

Véronique Billat | Chef de projets et responsable commerciale  
[contact.formation-continue@ec-lyon.fr](mailto:contact.formation-continue@ec-lyon.fr) | +33 (0)4 72 18 67 12  
<https://leadershipinspirant.fr/formation-lds/>

