



# Formation + accompagnement individuel 360 training / Coach GPT Déployer son intelligence émotionnelle

code web DIE

**DURÉE : 2 JOURS** (formation) + **4h** (accompagnement individuel 360 training / Coach GPT)

- ▶ Formation présentielle (16h > 2 déjeuners de travail inclus) + 4h d'accompagnement distanciel > **20h00**
- ▶ Formation à distance (14h) + 4h d'accompagnement distanciel > **18h00**

**PRIX : 1290 € HT** (Formation) + **990 € HT** (option 360 training/ Coach GPT) >> **2280 € HT** (2736 € TTC)

## PARTICIPANTS

ENCADREMENT, CHEFS D'ÉQUIPE, RESPONSABLES RH - COLLABORATEURS IMPLIQUÉS DANS DES SITUATIONS RELATIONNELLES COMPLEXES OU À FORT ENJEU ÉMOTIONNEL.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement (parfois rusé) des émotions et les enjeux de l'intelligence émotionnelle.
- ▶ Repérer les émotions enfouies ou travesties de ses interlocuteurs afin de leur apporter une réponse appropriée.
- ▶ Reprendre en main ses émotions dans la diversité de ses pratiques professionnelles ou managériales.
- ▶ Préserver ses relations sans renier son authenticité : l'importance de la culture et du contexte.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : DIE

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## Programme de la formation

### Comprendre la mécanique des émotions

- ▶ Comprendre l'organisation de la personnalité et l'imbrication des plans de conscience.
- ▶ Reconnaître ses émotions et celles de ses collaborateurs : l'abécédaire émotionnel.
- ▶ Sortir de l'engourdissement émotionnel pour progresser dans l'échelle de conscience : refoulement, déni, transferts, mimétisme local, conformisme culturel, actes manqués.
- ▶ Reprogrammer ses croyances limitatives, désactiver ses mécanismes de défense.

### Utiliser les leviers de l'intelligence émotionnelle

- ▶ Discerner ce que l'autre veut vraiment dire au-delà des mots qu'il prononce : niveau de langue, primitives implicites, effets de voix et de respiration, mimiques, gestuelle.
- ▶ Aider ses interlocuteurs à accoucher de leurs émotions : l'art d'accueillir la vérité de l'autre afin de la faire évoluer à son rythme.
- ▶ Se mettre en phase et le rester : de la synchronisation globale à l'empathie sincère.
- ▶ Construire et entretenir une relation vraie : confiance, fidélité, fiabilité, sincérité, vulnérabilité, intimité.

### Déchiffrer, canaliser, utiliser ses propres émotions

- ▶ Donner à ses émotions le droit de vivre leur vie au quotidien : verbalisation, création, investissement, sublimation, défoulement.
- ▶ Intégrer ses émotions à sa vie relationnelle : graduer leur acceptabilité, les formuler avec simplicité, mesure et pertinence.
- ▶ Apprivoiser, contrôler ou dériver ses pulsions, quand elles sont contre-productives ou risquent d'abîmer une relation importante.
- ▶ Convertir ses émotions en ressources : utiliser les informations qu'apportent les émotions bien décryptées, canaliser son stress pour en faire une source d'efficacité immédiate.

### Piloter les émotions en fonction des circonstances

- ▶ Communiquer au quotidien sur le terrain : demander sans complexe, refuser ou critiquer sans blesser, réagir à une critique sans s'enflammer, évacuer (ou faire évacuer) la colère sans dégâts collatéraux, soutenir ou orienter un collaborateur en difficulté.
- ▶ Traiter les situations de crises ou d'urgence : se dissocier de ses émotions, canaliser celles de ses collaborateurs, renforcer la résilience de son équipe par un format approprié de communication et de prises de décision.
- ▶ Affronter les conflits et les rapports de force : le renoncement au privilège d'avoir toujours raison ; l'utilisation du silence, des espaces disponibles, de temporisation ou du tempo ; l'art de la troisième solution.
- ▶ Quand la personnalité de l'autre pose un vrai problème : psychopathologie du quotidien en entreprise, névroses obsessionnelles, dérives paranoïdes, antisociales ou narcissiques.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

**Moyens pédagogiques :**

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Sanction du parcours :** Attestation de fin de formation



## Programme L'option 360 training / Coach GPT = 4 séances :

EN SAVOIR PLUS

### AVANT LA FORMATION

- 1/ Identification des enjeux et échange sur les attentes individuelles. Restitution détaillée du questionnaire Performances-talents pour définir les traits de personnalité et le style professionnel.
- 2/ Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

### APRÈS LA FORMATION

- 3/ Débriefing individuel et apports complémentaires pour mettre en oeuvre les acquis. Etude de cas afin d'identifier les points à approfondir.
- 4/ Retour sur les actions menées et mises en situation pour ancrer les pratiques professionnelles. Formation à l'utilisation de CoachGPT.