

FORMATION

Intelligence émotionnelle, la clé pour mieux gérer votre communication interpersonnelle.

Dans un monde professionnel où les compétences techniques ne suffisent plus à faire la différence, la véritable force d'un individu ou d'une équipe réside dans sa capacité à comprendre, accueillir et canaliser ses émotions.

L'intelligence émotionnelle n'est pas une qualité "douce" : c'est une compétence stratégique. Elle influence les décisions, la cohésion des équipes et la performance collective.

Savoir décoder les émotions — les siennes comme celles des autres — permet de mieux communiquer, d'apaiser les tensions et de créer un climat de confiance durable. Dans cette formation, nous verrons comment développer son intelligence émotionnelle pour inspirer, engager et favoriser un environnement de travail plus humain, plus agile et plus efficace.

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- **Comprendre** leurs émotions et les facteurs déclencheurs de celles-ci.
- **Détecter** les émotions de leurs interlocuteurs.
- **Apprivoiser** des techniques de régulation émotionnelle avec des outils concrets à appliquer au quotidien.
- **Identifier** des stratégies comportementales d'adaptation face à l'émotion de leurs interlocuteurs.
- **Savoir parler** des émotions.
- **Communiquer** positivement.

Objectifs opérationnels

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- **Identifier** et comprendre leurs émotions et celles des autres.
- **Réguler** leurs réactions émotionnelles dans les situations tendues.
- **Adapter** leur communication en fonction du climat émotionnel de leurs interlocuteurs.
- **Développer** des relations professionnelles plus saines et constructives.
- **Adopter** une communication positive et inspirante.
- **S'auto-analyser** en situation de stress et s'exercer en continu sur les techniques de régulation.



Public visé

Tout.e commercial.e, Dirigeant.e ou collaborateur.ice souhaitant travailler sur son intelligence émotionnelle pour mieux s'adapter à ses interlocuteurs.

Pré-requis : aucun.



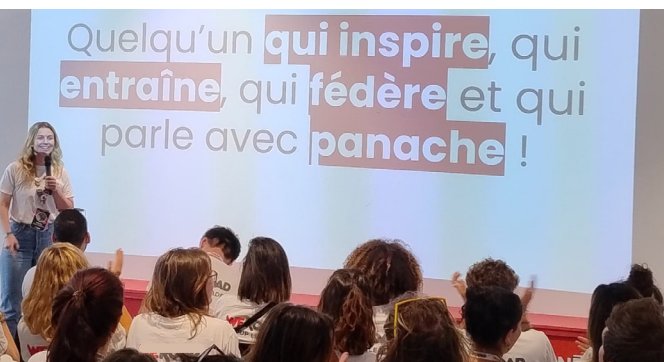
Modalités et délais d'accès

DURÉE : Cette formation est organisée sur 1 à 2 jours auprès de 10 collaborateurs (7h à 14h)

DATES : à définir

ACCESSIBILITÉ : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec Bagou ou à contacter directement notre référente Handicap. (laurine@bagou.co)

ADRESSE : France
(l'adresse sera communiquée dans la convocation).





Programme

Comprendre l'intelligence émotionnelle

- **Connaître** les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle.
- **Distinguer** émotions, sentiments, humeur.
- **Comprendre** le rôle du cerveau émotionnel.
- **Décrypter** son propre fonctionnement émotionnel pour mieux comprendre son style de communication.

1

Communiquer avec empathie

- **Développer** l'écoute empathique et la reformulation émotionnelle.
- **Décrypter** les signaux non verbaux et les micro-réactions dans une conversation.
- **Gérer** des échanges difficiles sans escalade.
- **Créer** une culture émotionnelle saine et motivante.

3

Réguler ses émotions

- **Détecter** les facteurs déclencheurs de ses propres émotions et celles des autres.
- **Connaître** les 5 grandes techniques de régulation émotionnelle.
- **Conscientiser** sa manière de communiquer lorsque l'émotion apparaît et trouver des stratégies comportementales adaptatives.

2

Passer à l'action, s'auto-analyser et s'améliorer en continu

- **Mises en situation** filmées pour co-analyser les forces d'une communication saine et émotionnellement intelligente.
- **S'auto-analyser** à partir d'une grille objective et d'un plan d'action individualisé.

4



Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques.
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle.
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps.
- Un plan d'action individualisé accompagné de fiches méthodes pour s'améliorer en continu post-formation.



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation.
- Un accès à la ressource Bagou afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon - (06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co

**AU PLAISIR DE
TRAVAILLER ENSEMBLE**



(06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co
bagou.co