FORMATION EN LEADERSHIP

# Développez votre Intelligence Émotionnelle pour Mieux Collaborer

*Maîtriser ses émotions, développer l'empathie et renforcer la qualité de ses relations professionnelles*

## Contexte :

L'intelligence émotionnelle (IE) est aujourd'hui reconnue comme l'un des prédicteurs les plus puissants du succès professionnel et du leadership efficace. Savoir identifier, comprendre et réguler ses émotions – et celles des autres – permet de prendre de meilleures décisions, de collaborer plus efficacement et d'inspirer confiance. Cette formation propose une approche complète et pratique du développement de l'IE.

## Objectifs :

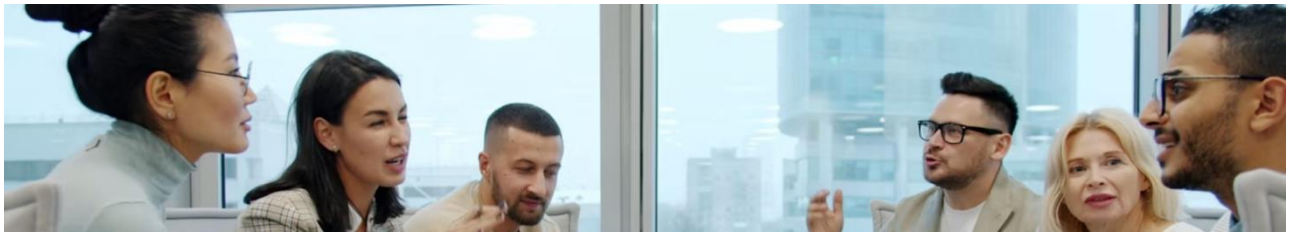
- Comprendre les 4 dimensions de l'intelligence émotionnelle (Goleman).
- Identifier et réguler ses propres émotions dans les situations professionnelles.
- Développer l'empathie et la compréhension des émotions de ses interlocuteurs.
- Renforcer la qualité de ses relations et son impact dans les collaborations.

## Compétences clés développées :

- Conscience de soi émotionnelle : identifier et nommer ses émotions.
- Régulation émotionnelle : gérer le stress, la frustration, la pression.
- Empathie : lire et accueillir les émotions des autres sans les absorber.
- Compétences sociales : influence, gestion des conflits, collaboration.

## Public concerné :

Managers, dirigeants, RH, coachs et collaborateurs souhaitant développer leur intelligence émotionnelle pour mieux collaborer, manager et résoudre les tensions.



**AddVANCEO Coaching & Training**
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

## Contenu :

### Module 1 – Comprendre et mesurer son intelligence émotionnelle

- Les 4 compétences de l'IE selon Goleman : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale, gestion des relations.
- Autodiagnostic de son niveau d'IE et de ses axes de développement.
- Le rôle des émotions dans la prise de décision et la performance.

### Module 2 – Développer la conscience et la régulation émotionnelle

- Identifier et nommer ses émotions avec précision.
- Techniques de régulation émotionnelle : respiration, recadrage, pleine conscience.
- Gérer le stress, la frustration et les débordéments émotionnels.
- Développer sa résilience émotionnelle face aux pressions.

### Module 3 – Développer l'empathie et les compétences relationnelles

- Écoute empathique : présence, accueil, non-jugement.
- Décoder les émotions des autres et y répondre avec nuance.
- Gérer les conflits avec intelligence émotionnelle.
- Plan de développement de l'IE individualisé.

## Méthodes pédagogiques :

- Autodiagnostic IE et débriefing personnalisé.
- Exercices expérientiels et ateliers de pratique.
- Mises en situation et feedback croisé.

## Évaluation et suivi :

- Plan de développement IE personnalisé.
- Coaching individuel de suivi possible.

## Modalités pratiques :

| | |
|---|---|
| **Durée** | 1 à 2 jours |
| **Lieu** | Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise |
| **Groupe** | 6 à 12 participants |
| **Format** | Présentiel ou distanciel |
| **Prérequis** | Aucun prérequis spécifique |
| **Formateur** | **Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) \| PCM \| Insights Discovery \| DISC \| Appreciative Inquiry \| Hypnose Flash \| PNL \| Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). ⓘ Profil LinkedIn |