

## Communication & Intelligence émotionnelle

Dans un monde professionnel marqué par la complexité et la rapidité des échanges, la maîtrise de la communication et la gestion des émotions deviennent des compétences clés. Cette formation permet aux participants de développer leur intelligence émotionnelle pour communiquer avec clarté, écouter avec empathie et instaurer un climat de confiance favorisant la coopération et la performance collective.

### Objectifs pédagogiques

- Identifier ses émotions et leurs impacts sur la communication.
- Reconnaître et comprendre les émotions chez autrui.
- Réguler ses émotions pour maintenir une communication constructive.
- Exprimer un feedback constructif et respectueux.
- Développer des relations professionnelles équilibrées et durables.

### Public concerné

Managers, collaborateurs, équipes transverses ou projet.

### Prérequis

Aucun prérequis spécifique.

### Durée et modalités

Durée : 2 jours (14 heures)

Modalités : présentiel, distanciel ou blended-learning

Délai d'accès : sous 2 à 4 semaines après validation de l'inscription.

Lieu : cft convention

### Programme

1. Comprendre le rôle des émotions dans la communication
2. Identifier ses déclencheurs émotionnels
3. Accueillir et canaliser les émotions fortes
4. Pratiquer l'écoute active et la reformulation
5. Donner et recevoir un feedback constructif
6. Développer l'intelligence relationnelle dans l'équipe

### Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie expérientielle basée sur les échanges, l'auto-diagnostic, les jeux de rôle et les mises en situation. Chaque participant élabore un plan de progrès personnel applicable immédiatement dans son environnement professionnel.



### **☒ Modalités d'évaluation**

Autoévaluation en amont et en fin de formation, observation des mises en pratique, et feedback croisé entre pairs. Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

### **& Accessibilité**

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Des aménagements spécifiques peuvent être proposés sur demande auprès du référent handicap.

### **Contact :**

**Assistance technique :** Inès Proust 07 50 64 71 92

**Formatrice :** Florence D'Angelo 06 66 26 05 05

**Assistance pédagogique et référente handicap :** Loëtitia Despres 07 86 08 24 93