

# L'intelligence émotionnelle au service des RH



## BULLE D'RH

### Public visé :

Professionnels des ressources humaines souhaitant appréhender la gestion des émotions et mieux gérer les situations complexes

### Prérequis :

Aucun.

### Durée :

14 h / 2 jours : 4 ½ journée

### Méthodes pédagogiques :

de la formation au niveau d'expérience des participants  
Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques  
Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

### Modalités :

Formation en distanciel

### Suivi et Evaluation :

Contrôle continu (Exercices, quizz...)  
Émargement feuille de présence  
Certificat de réalisation

### Tarif Inter :

1600€ HT  
4 à 10 stagiaires

### Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

### Contact :

04 42 92 29a 72

[bulledrh@formation-sur-mesure.fr](mailto:bulledrh@formation-sur-mesure.fr)

### Accessibilité :

[Cliquez ici](#)



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Comprendre et identifier ses émotions pour mieux les réguler.
- Développer son intelligence émotionnelle pour gérer ses propres émotions et celles des autres.
- Développer l'empathie et l'assertivité afin d'accueillir les émotions d'autrui.
- Transformer les émotions en leviers de performance et de coopération.
- Consolider les acquis et formaliser un plan d'action personnel.

## Programme :

### Module 1 : Prendre soin de soi et réguler ses émotions

- Accueil et présentation de la formation
- Identification des besoins et attentes des stagiaires

#### 1. Comprendre les émotions :

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- À quoi servent-elles ? (Signaux, déclencheurs, régulation, communication)
- Distinction émotions de base / émotions secondaires.

#### 2. Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- À quoi servent-elles ? (Signaux, déclencheurs, régulation, communication)
- Distinction émotions de base / émotions secondaires.

#### 3. Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définition des concepts clés : modèle de Daniel Goleman
- Conscience de soi
- Gestion de soi
- Conscience sociale
- Gestion des relations

- Mise en pratique : partage et débrief
- Plan d'action individuel

### Module 2 : Développer sa conscience émotionnelle et prendre soin de soi

#### 1. Comprendre et reconnaître ses émotions

- Les circuits émotionnels (cerveau limbique, réactions physiologiques).
- Pourquoi il est parfois difficile de mettre des mots et ressentis sur ses émotions.

#### 2. Identifier ses déclencheurs de stress ( les déclencheurs internes : pensées, croyances, attentes) :

- Les déclencheurs externes (conflits, surcharge, imprévus).
- Signaux d'alerte du stress

#### 3. Outils d'auto-régulation et de gestion du stress

- Présentation & pratique guidée :
- Respiration consciente et cohérence cardiaque.
- Auto-bilan express (identifier son niveau de tension).
- Micro-pauses et recentrage corporel.

- Mise en pratique & débrief collectif : ressentis, difficultés, applications possibles.
- Plan d'action individuel

# L'intelligence émotionnelle au service des RH



## BULLE D'RH

### Public visé :

Professionnels des ressources humaines souhaitant appréhender la gestion des émotions et mieux gérer les situations complexes

### Prérequis :

Aucun.

### Durée :

14 h / 2 jours : 4 ½ journée

### Méthodes pédagogiques :

de la formation au niveau d'expérience des participants  
Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques  
Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

### Modalités :

Formation en distanciel

### Suivi et Evaluation :

Contrôle continu (Exercices, quizz...)  
Émargement feuille de présence  
Certificat de réalisation

### Tarif Inter :

1200€ HT  
4 à 10 stagiaires

### Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

### Contact :

04 42 92 29a 72

[bulledrh@formation-sur-mesure.fr](mailto:bulledrh@formation-sur-mesure.fr)

### Accessibilité :

[Cliquez ici](#)



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Comprendre et identifier ses émotions pour mieux les réguler.
- Développer son intelligence émotionnelle pour gérer ses propres émotions et celles des autres.
- Développer l'empathie et l'assertivité afin d'accueillir les émotions d'autrui.
- Transformer les émotions en leviers de performance et de coopération.
- Consolider les acquis et formaliser un plan d'action personnel.

## Programme :

### Module 3 : Accueillir et gérer les émotions des autres

#### 1. Comprendre les bases de l'empathie et de l'écoute active

- Qu'est-ce que l'empathie (distinction empathie / sympathie / compassion).
- Les bases de l'écoute active : Attention et présence / Reformulation / Techniques de questionnement ouvert / Différencier faits, ressentis, besoins
- Exercices pratiques

#### 2. Accueillir les émotions d'autrui

- Posture d'accueil : ne pas juger, ne pas chercher à "sauver", mais accompagner.
- Reconnaître les émotions exprimées verbalement et non verbalement.
- Reconnaître les typologies des comportements
- Gestion des conflits et des émotions dans les situations difficiles ( CNV-DESC)
- Exercices pratiques

#### 3. Transformer les émotions en ressources

- L'émotion comme signal (besoin non satisfait, valeur touchée).
- Identifier ce que l'émotion révèle (besoin, motivation).
- Ouvrir vers une demande constructive.
- Mise en pratique & débrief collectif

### Module 4 Canaliser ses émotions pour agir

- Retour sur les apprentissages précédents

#### 1. Développer son assertivité

- L'assertivité : se respecter tout en respectant l'autre.
- Différence entre passivité, agressivité, manipulation et assertivité.
- Adapter sa communication émotionnelle selon ses interlocuteurs (collaborateurs, managers, partenaires sociaux).
- Exercices pratiques

#### 2. Simulation de feed-back

- Technique de Feed-back : Positif- Constructif- Recadrage
- Exercices pratiques
- Retour collectif sur les points forts et pistes d'amélioration.

## Intégration et plan d'action personnel

### Évaluation & clôture

- Auto-positionnement en fin de parcours.
- Quiz final d'évaluation
- Évaluation de la formation (questionnaire + échanges collectifs).
- Clôture par un temps de partage collectif (« tour des ressentis »).