

Pacifiez et optimisez vos relations, facilitez la prise de décision,
faites de vos émotions une ressource infinie !

Intelligence émotionnelle

**Développez une agilité émotionnelle qui impactera
vos relations, votre bien-être et votre performance...**

- > Apprenez à intégrer la flexibilité émotionnelle dans votre communication, dans votre prise de décision et dans la gestion de votre quotidien.
- > Apprenez à mieux comprendre les autres et vous-même et à adapter votre attitude en fonction de vos objectifs.
- > Apprenez à communiquer d'une manière claire et correcte même pendant les conflits ou moments de stress.

Sous la direction experte de :

Laure-Anne Dupriez

Trainer Coach, créatrice du
Management Vivant
DRH freelance



Pourquoi ce programme ?

COMMUNIQUER EN UTILISANT SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Sans aucun doute, votre équipe se compose de personnes compétentes, talentueuses et hautement qualifiées. Elles ont toutes le quotient intellectuel requis pour faire le travail. Vous vous attendez donc à un « feu d'artifice » sur le lieu de travail lorsque tous ces talents et ces compétences travaillent de concert avec vous. Or, souvent, ce feu d'artifice est moins constructif que prévu. Les collaborateurs sous-performent, les équipes sont moins efficaces que prévu, les conflits internes ralentissent les processus de l'entreprise, la communication et la coopération sont laborieuses... Tous ces phénomènes sont reconnaissables et ils nuisent à l'efficacité ultime des individus et des équipes. Souvent, ils peuvent être attribués à un manque d'intelligence émotionnelle.

UN NOUVEL ENSEMBLE DE RÈGLES

En effet, les règles au travail changent... Aujourd'hui, vous êtes jugé(e) différemment : il ne s'agit plus seulement de savoir si vous êtes intelligent(e) ou suffisamment compétent(e), mais surtout si vous êtes capable de collaborer, de construire des relations, de motiver les personnes. Car, bien que les personnes soient généralement recrutées sur la base de leur quotient intellectuel et de leur expérience, c'est le quotient émotionnel qui déterminera qui parmi elles réussira pleinement.

IQ VERSUS EQ

L'intelligence émotionnelle (EQ) est la capacité d'utiliser ses émotions de manière à atteindre ce qu'on veut. Et contrairement à notre IQ, notre intelligence intellectuelle, vous pouvez développer

et améliorer votre quotient émotionnel. En outre, selon les recherches du professeur Daniel Goleman de Harvard, votre intelligence émotionnelle est la meilleure pronostiqueuse de vos performances et de votre réussite personnelle sur le lieu de travail. La maîtrise de soi, la connaissance de soi, l'enthousiasme et la capacité de reconnaître ses émotions afin de se motiver soi-même et les autres, sont en effet indispensables à votre communication quotidienne en tant que professionnel ou supérieur.

MAIS POURQUOI CELA NE MARCHE-T-IL PAS TOUJOURS ?

Nous vivons dans un monde de plus en plus complexe. Les attentes en entreprise sont élevées et nombreuses. Les managers, les leaders et les collaborateurs sont mis sous pression. Pas simple de s'y retrouver et d'adopter les comportements adaptés à chaque situation.

Outre son expérience et ses connaissances, chacun est également porteur de certaines prédispositions ou de certains partis pris.

Or, même si on ne change pas la personnalité de quelqu'un, le développement des compétences émotionnelles permet d'aborder différemment les situations quotidiennes.

Comprendre sa propre réaction, comprendre ce que l'autre vit et comment il/elle réagit, et comment le tout peut hypothéquer ou non la collaboration. En utilisant leur intelligence émotionnelle, les individus au sein des organisations parviennent à avoir prise sur l'efficacité de leurs interactions, sur leur relationnel, mais aussi sur la gestion quotidienne des situations auxquelles ils/elles sont confronté(e)s.

La formatrice



Laure-Anne Dupriez est active dans la gestion de l'humain depuis plus de 25 ans. Après avoir acquis une large expérience en gestion des Ressources Humaines, elle s'est spécialisée dans la formation, l'accompagnement et le coaching des professionnels dans les domaines du leadership et du management, de la gestion de soi, de la communication et de l'intelligence émotionnelle. Animée par la volonté profonde de permettre à chaque collaborateur d'être lui-même dans l'équipe et dans l'entreprise, elle est convaincue que le développement de chacun contribue à créer un espace au travail à la fois harmonieux et performant.

Objectif et résultats de ce programme

L'objectif du séminaire est de vous permettre d'accéder à la compréhension de vos propres émotions et de celles des autres afin d'améliorer vos interactions quotidiennes et vos relations. À la fin du séminaire, vous disposerez d'outils pour comprendre les émotions et le message qu'elles délivrent, et pour réagir et communiquer de façon appropriée. Ces outils vous permettront également d'optimiser votre potentiel et vous accompagneront dans votre quotidien avec du bon sens et de la simplicité. Les émotions deviendront votre allié quotidien et un guide dans toute situation.



Programme du cours

Le séminaire est basé sur le modèle IE QEpro, issu des travaux de Christophe Haag et Lisa Bellinghausen, chercheurs en IE ; sur des modèles de l'analyse transactionnelle et sur les théories et pratiques de communication. Le programme utilise les théories et présente des outils concrets et pratiques que vous aurez la possibilité d'expérimenter afin de pouvoir les réutiliser au quotidien.

PARTIE 1 : LE MONDE DES EMOTIONS

- ◆ Les émotions et l'entreprise.
- ◆ Moi et les émotions, mon expérience.
- ◆ Les émotions, à quoi ça sert ? Catégories d'émotions et utilité.
- ◆ Les émotions, ressources infinies dans le quotidien ; relationnel, gestion des situations, communication.
- ◆ Développer la connaissance de ses émotions et de son équilibre émotionnel.

PARTIE 2 : COMMENT L'IE IMPACTE AU QUOTIDIEN MON FONCTIONNEMENT ET MES RELATIONS

- ◆ Comprendre mon fonctionnement émotionnel, quels sont mes irritants ?
- ◆ Comprendre l'autre grâce aux émotions.
- ◆ Comment est-ce que je me comporte en cas de stress ?
- ◆ Développer son empathie cognitive et émotionnelle.
- ◆ Gestion des tensions relationnelles.
- ◆ Pratique de la régulation émotionnelle : bonnes pratiques, capitaliser sur l'émotion pour faire grandir la relation.

PARTIE 3 : IMPACTS DE MA COMMUNICATION ET OUTILS PRATIQUES

- ◆ Emetteur – récepteur ou comment ne pas se comprendre.
- ◆ Comment puis-je écouter activement ?
- ◆ Comment puis-je me connecter à mon collaborateur ou interlocuteur ? Les signes de reconnaissances.
- ◆ Les bonnes pratiques au quotidien.
- ◆ Un peu... beaucoup de bon sens.

LES OUTILS UTILISÉS PENDANT CE SÉMINAIRE SONT LES SUIVANTS :

- ◆ modèle QEpro®
- ◆ Triangle dramatique
- ◆ Accords toltèques
- ◆ SDR

Ces outils sont mis en pratique à l'aide d'exercices, d'études de cas, de jeux de rôle et de discussions actives.



Timing

08.30	Accueil - café
09.00	Début du cours (présentation du formateur)
12.30	Déjeuner
17.00	Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler. En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: dirk@ifbd.be.

Intelligence émotionnelle

2025

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : € 1.395 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

<p>Par e-mail : info@ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par notre site : ifbd.be</p>  <p>cliquer ici</p>	<p>Par code QR :</p> 	<p>Téléphone : 00 32 10 20 89 90</p>  <p>Pour plus d'informations sur votre inscription...</p>
---	---	--	--

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à ces **deux jours de cours** s'élèvent à € 1.395 hors 21 % TVA. Par participant supplémentaire, vous bénéficiez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques pour toutes nos modalités.