

# Leadership et Intelligence Emotionnelle

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 3 à 12 mois
- De 3 à 9 capsules selon les parcours
- En présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement

## CAPSULE N°1

### Origine et connaissance de l'intelligence émotionnelle

- Origine de l'intelligence émotionnelle
- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle et en quoi est-elle votre nouvel atout pour réussir dans votre communication et votre management ?
- Les 7 composantes de l'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman et les 8 intelligences multiples d'Howard Gardner

## CAPSULE N°2

### Accueillir nos émotions

- Les trois attitudes pour « accueillir » nos émotions
- Comment le cerveau traite et gère nos réactions émotionnelles : apport des neurosciences
- Faire de ses émotions un moteur pour l'action personnelle et interpersonnelle : le processus émotionnel

## CAPSULE N°3

### Comment développer son intelligence émotionnelle

- Le guide des émotions
- Les caractéristiques des émotions et leurs formes pour les évaluer
- Les 4 types d'expériences émotives
- Mieux se connaître pour acquérir la capacité de percevoir vos propres émotions et celles des autres (les utiliser avec intelligence et les techniques qui augmentent la conscience de soi et la gestion de soi)
- La pyramide de l'intelligence émotionnelle (les 5 dimensions)
- Développer les 5 compétences émotionnelles en management (compétences analytiques et compétences stratégiques)

#### CAPSULE N°4

### Faire évoluer son leadership avec l'intelligence émotionnelle

- Le leadership en 3 dimensions
- Les composantes et rôle des trois dimensions du comportement humain : Tête (réflexion) - cœur (communication) - corps (concrétisation)
- Déterminer sa préférence pour mieux se connaître et identifier
- Passer d'une posture subjective à une posture objective (capacité à comprendre ses états émotionnels et les traiter)
- Identifier les freins (situations et relations) et s'approprier les techniques de gestion de soi.

#### CAPSULE N°5

### Permettre aux membres de son équipe de développer leurs compétences émotionnelles

- Savoir utiliser l'émotion comme un cadran de signaux internes nous donnant un message sur : le soi, autrui, l'état de la relation à l'autre, à notre environnement social et physique
- Les accompagner dans le processus de vouloir, pouvoir (lever les blocages) et savoir faire
- Le rôle des émotions dans la prise de décision et sa mise en œuvre

### Méthode ACCEST©

**A**ccompagnement de la  
**C**onnaissance à la  
**C**ompétence  
**E**n **S**ituation de **T**ravail

☎ 01.53.32.50.40

✉ [contact@lapersona.fr](mailto:contact@lapersona.fr)

🌐 [www.lapersona-institut.fr](http://www.lapersona-institut.fr)