Formation Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer ses relations professionnelles

Développement personnel

Référence de la formation : **T022**
Villes : **Strasbourg**, **Mulhouse**

L'intelligence émotionnelle, c'est cette capacité à être empathique et à se mettre à la place des autres.
Comprenez et explorez cette compétence clé pour réussir dans vos relations personnelles et professionnelles !



En présentiel ou à distance



Accessible

Durée : **2 jours (14 heures)**
Tarif Inter : **990 € net**

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 30 juin 2026

Nos émotions, positives ou négatives, influent sur notre humeur, mais également sur notre vie professionnelle, car elles régissent nos comportements au quotidien, et déterminent, nos comportements quotidiens.

Vous souhaitez apprendre à réguler vos émotions et à développer votre empathie pour interagir de la meilleure des façons avec vos collaborateurs ?

Chef d'entreprise, manager, collaborateur, rejoignez notre formation accessible à tous et découvrez comment définir et décrypter le langage émotionnel ! Une valeur ajoutée précieuse à nos relations dans l'entreprise !

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse

Objectifs de la formation

- Définir les types d'intelligence – l'IE en particulier
- Comprendre l'enjeu de développer son IE et mieux travailler avec l'Intelligence Artificielle – Découvrir les 4 cadrans de l'IE et leur dynamique interne
- Connaître les composantes de la personnalité, et le langage des émotions
- Pratiquer le système Capter-Réguler ses émotions lors de situations professionnelles difficiles
- Prendre appui sur son IE pour développer des relations professionnelles constructives
- S'entraîner sur des cas pratiques

A qui s'adresse la formation ?

Public

- toute personne souhaitant comprendre le mécanisme des émotions et bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par une consultante experte en développement des softskills appliquées au management, certifiée IE auprès de Assessment 24/7.

- Possibilité de passer le test en ligne IE Assessment 24/7. Non compris dans le tarif de la formation. Prix : non consulter.

Programme de la formation

1. L'intelligence émotionnelle : identification et définition

- Définir l'IE et les types d'intelligence
- Comprendre les enjeux de cultiver son IE avec le développement de l'Intelligence Artificielle

- Faire le point sur son IE : auto-évaluation sur les 4 cadrans (Connaissance de soi – Gestion de ses émotions – Connexion à l'autre – Gestion de sa relation à l'autre
- Les grands principes de base à prendre en compte lorsqu'on veut développer son IE.

2. Développer sa connaissance / confiance en soi et gagner en efficacité dans ses relations professionnelles

- Analyse de ce qui nous définit et nous influence : test individuel/brainstorm
- Connaître ses traits de personnalité et gagner en confiance : explication sur les 4 couleurs
- Les situations professionnelles au quotidien : apports sur l'introversion, l'extraversion et l'ambiversion
- Comprendre le rôle des émotions et l'utiliser dans son développement personnel/professionnel : jeu Kahoot

3. Gérer ses émotions et gérer sa relation à l’autre dans des situations professionnelles difficiles

- Réussir à CAPTER son émotion lors de conflit / changement / situation de stress : mises en situation
- Comprendre les grands déclencheurs d’émotions : le changement, le conflit, le rapport à l’autre
- Apprendre à réguler son émotion : travail de groupe, mise en commun et partage
- IE et assertivité personnelle : modèle OSBD de la CNV (Communication Non Violente)

IE et gestion de l’émotion de l’autre lors de situations difficiles : ouvrir un dialogue constructif avec l’écoute active et empathique.

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Chaque module comprendra des présentations interactives, des exercices pratiques, des mises en situation, des discussions en groupe et des démonstrations d’outils. Les participants auront l’opportunité d’appliquer directement les concepts abordés et d’échanger des idées avec les autres participants.

Organisation

Formation animée en présentiel

Évaluation des connaissances

Mise en situation et/ou Questionnaire
Mise en pratique

Validation de la formation

Attestation d’évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Chiffres clés

92 %
de recommandation
en 2025

93 %
de satisfaction
en 2025

81 %
de réussite CCE
en 2025

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse