



💡 **Conférence – Développer l'Intelligence Émotionnelle en Milieu Professionnel**

Renforcer son leadership, ses relations et sa stabilité mentale au travail

Objectif de la conférence

Permettre aux professionnels de mieux comprendre leurs émotions, de réguler leurs réactions face au stress et d'améliorer la qualité de leurs interactions. Cette conférence met en lumière le rôle essentiel de l'intelligence émotionnelle dans la prise de décision, la motivation et la cohésion d'équipe.

Public visé

- Managers, cadres, dirigeants et responsables d'équipe
- Collaborateurs souhaitant développer leurs compétences relationnelles et émotionnelles
- Équipes confrontées à des situations de tension, de stress ou de communication difficile

Durée

1 journée (7h) – Format : conférence interactive + ateliers d'expérimentation et de mise en pratique.

Contenu de la conférence

- 1. Comprendre l'intelligence émotionnelle (IE)



Définition et composantes clés (selon Daniel Goleman). Différence entre quotient intellectuel (QI) et quotient émotionnel (QE). Pourquoi les émotions influencent 80 % de nos décisions professionnelles.

- 2. Identifier et décoder ses émotions

Apprendre à reconnaître les signaux corporels et émotionnels. Comprendre le rôle des émotions : alliées ou messages d'alerte. Auto-observation et cartographie émotionnelle personnelle.

- 3. Maîtriser la régulation émotionnelle

Techniques de respiration, ancrage et recentrage mental. Transformer la colère, l'anxiété ou la peur en énergie constructive. Adopter une posture émotionnelle stable en situation de pression.

- 4. Développer l'empathie et l'écoute active

Comprendre les émotions des autres pour mieux coopérer. L'art de l'écoute sans jugement et de la communication bienveillante. Favoriser un climat de travail respectueux et motivant.

- 5. Intelligence émotionnelle et leadership

Le rôle de l'IE dans le management moderne. Savoir inspirer, motiver et apaiser son équipe. Construire un leadership humain et fédérateur.

- 6. Atelier pratique – Du ressenti à l'action constructive

Exercices individuels et en binômes (écoute, feedback, communication émotionnelle). Cas concrets tirés du quotidien professionnel. Élaboration d'un plan d'action personnel : comment renforcer son QE au quotidien.



Méthodologie

Approche expérientielle et participative (mises en situation, jeux de rôle, introspection). Apports issus du coaching mental, de la PNL, et de la psychologie émotionnelle. Utilisation d'outils concrets et applicables immédiatement en contexte professionnel.

Livrables

- Support de conférence et exercices pratiques
- Fiche "Cartographie émotionnelle" + guide d'auto-régulation
- Mini-guide "Intelligence émotionnelle et leadership positif"
- Attestation de participation

Objectifs

- ✓ Comprendre et canaliser ses émotions dans le milieu professionnel
- ✓ Développer son empathie et son intelligence relationnelle
- ✓ Améliorer la qualité des échanges et la gestion des conflits
- ✓ Construire un leadership bienveillant et émotionnellement stable

TARIF : à partir de 2500 euros

Contactez-nous pour organiser cette conférence dans votre structure

Contact : Mentalité de Guerrier – Coaching & Accompagnement professionnel

 contact@mentalitedeguerrier.com | 

www.mentalitedeguerrier.com