LEADERSHIP

Intelligence émotionnelle : repérer, réguler et mobiliser les émotions

Les émotions circulent dans une équipe que le manager le veuille ou non. Celui qui les ignore laisse passer des informations utiles sur ce qui bloque. Celui qui s'y laisse prendre décide sous le coup de l'agacement puis passe du temps à réparer ce qu'il a dit. Ces deux jours portent sur l'identification et la régulation des émotions dans les situations managériales. Le participant apprend à repérer ses propres réactions puis à accueillir celles de ses collaborateurs et à conduire des échanges chargés en tension. La formation complète le travail sur le leadership en se centrant sur cette dimension.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 690 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers en poste confrontés à des situations tendues ou à des équipes soumises à une forte pression.

PRÉREQUIS
Exercer une responsabilité d'encadrement.

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer ses propres réactions émotionnelles dans les situations managériales
- Réguler une réaction avant de décider ou de répondre
- Accueillir l'émotion d'un collaborateur sans la minimiser ni l'amplifier
- Conduire un échange tendu en maintenant le cap de l'entretien
- Repérer le climat émotionnel d'un collectif et y répondre

03 Programme détaillé

M1 Les émotions dans la relation de travail

- Une information plutôt qu'un parasite
- Le rôle des émotions dans la décision et dans la coopération
- Les émotions les plus fréquentes en situation managériale
- Les effets de la répression et ceux de l'expression non régulée
- Ce qui se transmet d'un manager à son équipe
- À retenir : Une émotion signale qu'un besoin ou une limite est en jeu et mérite d'être comprise avant d'être écartée.

M2 Se connaître et se réguler

- Reprendre la main sur ses propres réactions
- Identifier ses déclencheurs récurrents
- Repérer les signaux corporels précoces d'une montée en tension
- Utiliser des techniques de régulation immédiates
- Différer une réponse sans fuir la situation
- Atelier : Chaque participant identifie ses déclencheurs puis prépare une réponse alternative à sa réaction habituelle.

M3 Accueillir l'émotion de l'autre

- Écouter sans se laisser déborder
- Reconnaître une émotion exprimée par un collaborateur
- Formuler une reformulation qui apaise l'échange
- Distinguer l'accueil de l'émotion et l'accord sur le fond
- Réagir aux larmes ou à la colère en entretien
- Mise en situation : Les participants reçoivent un collaborateur qui exprime une colère forte sur une décision d'organisation.

M4 Conduire l'équipe en période de tension

- Le climat émotionnel d'un collectif
- Repérer les signaux de tension dans un groupe
- Aborder une inquiétude collective sans la nier
- Annoncer une décision difficile en tenant compte des réactions
- Maintenir sa disponibilité lorsque la pression dure
- Cas pratique : Les participants préparent l'annonce d'une réorganisation à une équipe déjà éprouvée.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 690 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr