

2 jours

# L'intelligence relationnelle ... moi et les autres

Initiation

## Découvrir les clés de l'intelligence relationnelle



### Pour Qui

Manager, Dirigeant, Responsable d'équipe, Chef de projet..., plus globalement toute personne souhaitant développer son intelligence relationnelle.



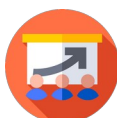
### Niveaux et pré-requis

Niveau : INITIATION - les fondamentaux  
L'envie de comprendre la relation



### Thèmes du programme

- ✓ Les émotions de bases
- ✓ Être en relation
- ✓ Communication authentique



### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active, enrichie et renversée  
Expérimentation ludique  
Débriefing des exercices  
Pratique d'exercices analogiques\*  
Supports pédagogiques

*\*mise en situation faisant apparaître par analogie les comportements spontanés*



### Évaluation

Les acquis seront suivis pendant toute la formation.

Les stagiaires évalueront à chaud l'organisation, l'animation et le contenu de la formation.

Une attestation de formation sera remise aux participants.



### Prochaines sessions

- #1 : 15 octobre 2020 à Toulouse en présentiel + 2 matinées 3 & 6 novembre 2020 en distanciel.
- #2 : 4 novembre 2020 à Toulouse en présentiel + 2 matinées 1 & 4 décembre 2020 en distanciel.

À suivre le cycle approfondissement en 2 jours au premier semestre 2021.

Inscription unique aux 4 jours, initiation et approfondissement possible, nous contacter.



### Objectifs

- ✓ Identifier et comprendre les émotions de bases
- ✓ Reconnaître leur posture relationnelle
- ✓ Utiliser une communication authentique



### Programme

#### 1. Initiation à l'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Comprendre l'utilité des émotions
- Identifier les émotions de bases
- Clarifier les causes et besoins associés

#### 2. Ma posture relationnelle

- Déterminer les apports de l'analyse transactionnelle
- Utiliser les différents modes de transactions
- Comprendre et choisir « d'aller de l'avant avec l'autre »
- Situer mon rôle dans un jeu psychologique

#### 3. La communication authentique

- Acquérir les bases de la communication
- Décrire les apports de la CNV
- Utiliser la méthode DESC en sécurité



### Intervenantes

**Cécile Bonnefous & Laurence Millet** : Coaches professionnel, diplômées Coach & Team CT®, formatrices, facilitatrices d'intelligence collective et expertes en management et en intelligence relationnelle.

Référence  
**IRELA**

2 jours soit **14h**

10 à 20 personnes

Particuliers  
Inter-entreprise  
Intra-entreprise

900,00 € TTC  
1320,00 € HT  
4800,00 € HT