

2 jours

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

Avancé

## S'engager dans 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 : APPROFONDISSEMENT - avancé  
Pré-requis : avoir suivi le niveau INITIATION



### Thèmes du programme

- ✓ La conscience émotionnelle
- ✓ Les besoins relationnels
- ✓ La relation à l'autre



### 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 : 14 Janvier 2021 à Toulouse en présentiel + 2 matinées 9 & 11 février 2021 en distanciel.  
#2 : 4 mars 2021 à Toulouse en présentiel + 2 matinées 23 & 25 mars 2021 en distanciel.

Fait suite au cycle initiation en 2 jours organisé fin 2020.

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



### Objectifs

- ✓ Développer leurs conscience émotionnelle
- ✓ Identifier et de communiquer sur leurs besoins relationnels
- ✓ Construire sa relation à l'autre



### Programme

#### 1. Approfondir l'intelligence émotionnelle

Décrire les émotions secondaires et complexes  
Différencier les émotions détournées  
Comprendre la dimension mentale

#### 2. Se connaître soi-même

Relier la conscience de soi, le choix et la vérité personnelle

Identifier les besoins relationnels et les mécanismes défensifs

Formuler ses besoins à l'autre

#### 3. Savoir-être en relation (avec l'autre)

S'accorder dans un groupe

Développer l'écoute et l'empathie dans la relation à l'autre



### 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