

## Formation

# L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

*Connaître et reconnaître les émotions, s'y confronter sans violence*

Durée de la formation : 1 journée

Formules: Formule 'In-house' (jusque 3 participants)

Formation 'sur mesure' en entreprise

Disponible en 

Possibilité de développer des programmes "à la carte"

Contact : Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13



### Formule 'In house'

- Session de formation "en entreprise" pour petit groupe (1 à 3 personnes)
- Le formateur se déplace à l'endroit de votre choix :  
→ aucun problème de mobilité et gain de temps pour vos collaborateurs
- Horaire adapté permettant aux participants de traiter les affaires 'courantes'
- Contenu de la formation : 'standard'
- Les échanges avec le formateur peuvent intégrer la réalité de l'entreprise
- Support de cours communiqué par mail 2 jours avant la formation



## Formation d'un jour pour toute personne amenée à diriger des collaborateurs

# L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

*Connaître et reconnaître les émotions, s'y confronter sans violence*

### Le contexte

Les **débordements émotionnels** sont difficiles à appréhender, particulièrement dans le contexte professionnel. Comment réagir face à la colère excessive, aux flots de larmes, à la peur qui tétanise ? Comment exprimer nos émotions lorsqu'elles nous envahissent ? Comment se comporter lorsque ce sont nos interlocuteurs qui les expriment ?

La **pression du stress** provoque parfois ce que nous appelons un 'orage émotionnel' presque irréprouvable. On peut tenter d'éviter, de fuir, de rationaliser, d'ironiser, ... . Ces comportements ne résolvent pas grand-chose, voire, exacerbent ces débordements.

Il est cependant possible d'apporter à ces situations des réponses constructives, menant à la fois à plus de sérénité et à de meilleures performances. Cela demande de mieux connaître et reconnaître les émotions ; de mettre en place des processus avérés et efficaces, vis-à-vis de soi et dans la relation avec les autres.

Parmi les outils qui seront abordés, la **confrontation non violente** permettra aux managers d'aborder les situations tendues et de les résoudre avec un maximum de professionnalisme.

### Objectifs

- Comprendre l'intelligence émotionnelle, pour mieux en canaliser les effets.
- Diminuer les impacts négatifs du stress, réconcilier performance et sérénité.
- Induire moins de stress négatif sur les collaborateurs, soutenir leur développement professionnel.
- Maîtriser les techniques de confrontation non-violente dans le contexte professionnel.

### Itinéraire pédagogique

- Définir les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle.
- Les origines et les pièges du 'c'est plus fort que moi'.
- Moins subir et faire subir les effets pervers du stress.
- Comment diriger (entre autres: exiger, s'opposer, reprocher, sanctionner, interdire, ...) sans violence.
- Comment diriger (entre autres: écouter, soutenir, encourager, féliciter, autoriser, ...) sans naïveté.
- Vérités et mensonges des émotions.
- Comment chacun perçoit la réalité de façon particulière et comment prendre mieux en compte ces lunettes qui déforment la réalité ?
- Exprimer et laisser exprimer les émotions, réconcilier pudeur et authenticité.
- Conflits individuels ou collectifs: quelles solutions pour le manager ?

### Méthodologie

- La partie théorique étant réduite à l'essentiel, les participants sortent de cette journée avec des réponses applicables à des situations types qu'ils sont susceptibles de rencontrer dans l'exercice de leur profession.
- De nombreux exemples réels, rencontrés dans le contexte de l'entreprise permettent aux participants de traduire les apports dans leur vécu professionnel.
- Des situations réelles peuvent être proposées par les participants, elles sont alors traitées par le groupe, avec le soutien du formateur-coach.

### Public cible :

Dirigeants, managers, responsables de projets, tout professionnel amené à diriger des collaborateurs, ainsi que les professionnels dont le métier exige un comportement relationnel optimal, tels que chefs de projets, vendeurs, acheteurs, ....

### Animateur : Christian Langerôme

- Expert consultant en Ressources Humaines et développement professionnel
- Certifié au Process Communication Model ; formé au coaching par International Mozaïk, Paris.
- Plus de 10 années de management dans l'industrie pharmaceutique (Directeur de Division)
- Expérience de plus de 15 ans en coaching individuel et d'équipes ainsi qu'en formations professionnelles.

## Informations pratiques

### Formule 'In house'

**Durée de la formation** : un jour

**Contenu de la formation** : contenu standard comme pour les sessions interentreprises

**Nombre de participants** : jusque 3 participants (Au-delà de 3 personnes : nous contacter)

**Lieu** : chez vous ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Horaire** : De 10h00 à 17 h00

Cet horaire permet aux participants de régler les affaires courantes.

*Le client s'engage à ce que les participants ne soient pas dérangés durant la formation*

**Prix** : 2 personnes : 980 €(+21% TVA)

3° personne : + 220 € (+21% TVA)

Au-delà de 3 personnes : nous contacter

Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

**Documentation** : la documentation sera transmise par e-mail avant la formation.

**Infrastructure** : un tableau ou un flipchart améliore la qualité de la formation

**Bulletin d'inscription** : voir ci-après

**Personne de contact** : Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

### Formation 'sur mesure' en entreprise

**Durée de la formation** : un jour

**Contenu de la formation** : le contenu standard de la formation peut être adapté sur mesure compte tenu de votre situation et de vos attentes. Dans ce cas, un contact préalable avec le formateur sera organisé pour vous permettre de lui exprimer vos besoins afin de finaliser le contenu.

**Nombre de participants** : à partir de 2 participants sans dépasser idéalement 10 participants pour garantir l'interactivité.

**Lieu** : dans vos locaux ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Prix** : Groupe jusqu'à 10 personnes : 1700 €(+21% TVA)

Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

#### **Options complémentaires:**

1. La formation peut être étendue sur 2 ou 3 jours pour répondre aux besoins spécifiques du client. Le programme à déterminer en consultation avec le client pourra, entre autre, inclure :

- Une séance introductive de sensibilisation ;
- Un élargissement des apports théoriques en fonction des attentes du client ;
- Des exercices de mise en situation pour faciliter l'appropriation des acquis par tous les participants ;
- L'établissement de plans d'action individuels.

Prix 750 €(+21% TVA) par demi-jour supplémentaire

Inscription et établissement du programme : nous contacter ([forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13)

2. suivi et/ou coaching personnalisé en fonction des besoins de l'entreprise

**Documentation** : la documentation sera transmise par e-mail avant la formation

**Bulletin d'inscription** : voir ci-après

**Personne de contact**: Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

## Bulletin d'inscription : formule 'In house'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### Bulletin d'inscription : L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

SOCIETE : .....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

**Contact dans votre société :**

NOM & PRENOM:.....

FONCTION : ..... TEL.....

GSM : ..... E-MAIL.....

PARTICIPANT 1 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION : ..... E-MAIL.....

PARTICIPANT 2 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION : ..... E-MAIL.....

PARTICIPANT. 3 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION : ..... E-MAIL.....

**Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)**

NOM du LIEU (hôtel, société...).....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

PRECISION (salle, s'adresser à...) :

**Coordonnées de facturation**

NOM & PRENOM:.....

FONCTION : .....

SOCIETE : .....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

TVA : .....

COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'In-house':

**L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise**

**Prix :**            2 personnes    **1185,80 €** (980 €+ 21%TVA)    [   ]

                      3 personnes    **1452,00 €**(1200 €+ 21%TVA)    [   ]

**Période souhaitée :** .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 10h00 à 17h00

Je verse la somme de ..... EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

**Annulation** : toute inscription est définitive. Les personnes inscrites gardent la possibilité de se faire remplacer. Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : .....

Signature: .....

**ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

## Bulletin d'inscription : formule 'sur mesure en entreprise'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### **Bulletin d'inscription : L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise**

SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....

#### **Contact dans votre société :**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION :..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### **Responsable du groupe à former (pour déterminer le contenu de la formation)**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION :..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### **Nombre de participants :**

#### **Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)**

NOM du LIEU (hôtel, société...).....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
PRECISION (salle, s'adresser à...) :

#### **Coordonnées de facturation**

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION :.....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'sur mesure en entreprise':

#### **L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise**

**Prix :** Groupe jusque 10 personnes **2057,00 €** (1700 €+ 21%TVA)

**Période souhaitée :** .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 9h30 à 17h00

Je verse la somme de 2057.00 EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

**Annulation :** toute inscription est définitive.

Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : ..... Signature: .....

#### **ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB