



Manager avec l'intelligence émotionnelle et l'intelligence relationnelle

2026

Les émotions sont au cœur de nos relations.

Qui sont-elles?

Comment en faire un force?

Ces **3 jours** de formation vous permettent d'appréhender le **METIER de MANAGER** au travers **de la relation à l'autre**.

Quels sont les impacts de nos émotions sur le comportement? Le mien? Celui des mes collaborateurs?

Quelles applications concrètes dans la pratique de mon métier au quotidien dans le respect de l'autre?



Le cheval pour s'appropriier concrètement les notions théoriques.

Analyses de pratiques et échange en groupe pendant 1 an.

Manager avec l'intelligence émotionnelle et l'intelligence relationnelle

Objectifs

- Savoir donner une place aux émotions dans le travail
- Savoir identifier ses émotions et les utiliser à bon escient dans la relation à l'autre
- Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles
- Mettre en œuvre une relation favorable au bon fonctionnement de votre équipe, en vous respectant vous et en respectant vos collaborateurs.

A l'issue de cette formation vous serez capable de ...

- Comprendre l'importance de la relation dans le métier de manager.
- Comprendre et accueillir vos émotions pour réguler vos réponses.
- Comprendre l'impact de votre état émotionnel sur la relation avec les autres.
- Mettre en œuvre une communication assertive.

Le déroulement

Les expériences des participants sont le socle de la formation. Elles seront utilisées comme cas concrets pour illustrer les différents apprentissages.

- Evaluation individuelle du niveau d'alphabétisation émotionnelle sur les 5 émotions primaires de chaque apprenant.
- Comment faire face à ses émotions? Accueil - Ressentis - Choix de ce que l'on en fait. Des outils: 7P, cohérence cardiaque, STOP.
- Comment développer son intelligence émotionnelle grâce à la théorie polyvagale (neuroscience Dr S.Porges).
- La relation: au cœur du métier de manager. Qu'elles en sont les conséquences. Comment l'aborder simplement au quotidien?
- Les accords Tolteques: un cadre facilitant les relations au quotidien.
- Les exercices avec le cheval permettent de comprendre :
 - l'importance des émotions, de la posture et de l'intention dans la relation
 - de mieux appréhender le rôle de chacun
 - d'aider à l'alphabétisation émotionnelle en identifiant ses ressentis corporels en lien avec ses états .

Autres Informations



3 jours consécutifs

Possibilité de répartir les 3 jours autrement



A Cour-Cheverny (15' de Blois)

2026



23-24-25 mars ou

30 sept- 1er et 2 octobre

Intra sur demande



1 500 € HT / personnes

Tarif en intra sur demande



Témoignages

Sylvain, consultant indépendant

« Le cheval a joué un rôle important dans mon processus de prise de conscience et d'apprentissage parce qu'il reflète l'énergie et les émotions que je dégage. »

« Cela m'a permis d'apprendre à changer de posture dans différentes situations et à mieux canaliser mes émotions. »

Stéphane, DAF à temps partagé

« J'ai beaucoup appris sur moi et en particulier sur la régulation des émotions. J'ai pris conscience de l'importance de savoir bien les identifier et les réguler. »