

Leadership et intelligence émotionnelle

 **PUBLIC** : Collaborateurs, managers, directeurs, de la CMA ayant un niveau de responsabilité engagé

 **PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

 **TARIFS**
Inter : 700€
Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*

**2 jours (14H) -
Présentiel 100% -
Distanciel 100% ou
Blended**

 *Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.*

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ **Explorer son profil émotionnel de décideur**
- ✓ **Décoder les mécanismes émotionnels de décisions**
- ✓ **Décider avec l'intelligence émotionnel dans l'action**
- ✓ **Construire ses repères personnels de leadership émotionnel**

LE PROGRAMME

Séquence 1 : Mieux se connaître comme décideur

- Les différents profils de décideurs (analytique, intuitif, émotionnel, assertif...)
- Les émotions de base (colère, peur, tristesse, joie...) et leur fonction adaptative
- Notion de réponse automatique émotionnelle face à l'incertitude
- Introduction au modèle des préférences décisionnelles
- Autodiagnostic émotionnel (tests, cartographies, ressentis)
- Approche réflexive : lien entre expérience vécue et style décisionnel

Séquence 2 : Comprendre comment les émotions influencent nos décisions

- Notions clés de neurosciences appliquées à la décision
- Les biais cognitifs liés aux émotions (biais de confirmation, excès de confiance, effet de halo...)
- Fonctionnement du stress décisionnel
- Le rôle de l'intuition et de l'expérience émotionnelle dans le jugement
- Notion de cadre de référence émotionnel et perception de la réalité

- Modèle d'analyse émotionnelle d'une situation professionnelle



Séquence 3 : Prendre des décisions avec discernement dans l'action

- Notion de régulation émotionnelle (modèle de Gross)
- Outils de gestion émotionnelle : ancrage, respiration, reformulation, recul immédiat
- Différence entre pression, urgence et précipitation
- Les étapes structurées d'une décision raisonnée
- Posture de leadership émotionnel : écoute, gestion de la peur, autorégulation
- Dilemmes décisionnels : émotion versus logique

LES + PÉDAGOGIQUES

Cette formation propose une pédagogie active, expérientielle et ancrée dans le réel, articulée autour de mises en situation concrètes, d'échanges entre pairs et de prises de recul individuelles.

Elle permet aux participants de vivre l'intelligence émotionnelle, de modéliser leurs bonnes pratiques et de construire leur propre boussole de décideur émotionnel.

Les apports théoriques sont courts, ciblés, immédiatement mobilisables. L'accent est mis sur l'expérimentation, la co-construction et la réflexivité, dans un cadre bienveillant et stimulant.

Séquence 4 : Construire ses repères personnels de leadership émotionnel

- Choix de repères émotionnels personnalisés
- Modèle de cohérence émotionnelle (alignement entre valeurs, émotions, décisions)
- Notions de points d'ancrage émotionnels, de rituels de recentrage et de signaux d'alerte personnels
- Critères pour évaluer une décision émotionnellement juste
- Partage et intelligence collective
- Notion de leadership partagé et d'apprentissage entre pairs
- Techniques de retour d'expérience croisé : valoriser les bonnes pratiques vécues
- Création d'un cadre d'échange bienveillant pour enrichir sa posture de leader émotionnel

EVALUATIONS

- Évaluation initiale: Auto-positionnement sur son style de décision et la place des émotions; quiz interactif de sensibilisation
- Évaluation finale : Questionnaire de fin de formation; présentation d'une charte personnelle ou plan d'action; tour de table...

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).