

## Formation

### Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

|                                        |                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée de la formation :</b>         | 10 heures                                                                |
| <b>Date de la session :</b>            | du 10/06/2024 au 11/06/2024                                              |
| <b>Dates précises :</b>                | LUN 10/06 ap.midi + MAR 11/06 journée                                    |
| <b>Horaires de la session :</b>        | 10/06 : 13h30-17h00 - 11/06 : 9h30-16h30                                 |
| <b>Lieu :</b>                          | Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle 75 au Rdc à droite |
| <b>Nombre de places maximum :</b>      | 12                                                                       |
| <b>Formateur(s) :</b>                  | Morgane LE PENNEC                                                        |
| <b>Prérequis sur cette formation :</b> | Aucun                                                                    |
| <b>Public ciblé :</b>                  | Personnels encadrants hiérarchiques                                      |
| <b>Public prioritaire :</b>            | Personnels de l'université de Bordeaux et encadrants hiérarchiques       |
| <b>Date limite d'inscription :</b>     | <b>17/05/2024</b>                                                        |

---

#### Objectifs :

- Développer sa conscience de soi et des autres : comment identifier les émotions et comprendre les besoins personnels sous-jacents ?
- Progresser dans la maîtrise de soi : comment dépasser la réaction émotionnelle pour agir de manière plus responsable et réfléchie ?
- Développer ses compétences sociales : comment considérer l'autre avec empathie, comprendre son fonctionnement et entretenir des relations saines et constructives ?

#### Programme :

Venez relever les défis du management grâce à l'intelligence émotionnelle !  
Apprenez à vous préserver et à entretenir des relations saines et constructives avec vos collaborateurs.

Cette formation vise à développer votre intelligence émotionnelle et vos capacités relationnelles grâce à des méthodes, outils et exercices pour gérer la dimension émotionnelle du management.

#### Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>  
Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)  
et toutes les infos sur [l'intranet](#)