

Formation

Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle

Durée de la formation :	10.5 heures
Date de la session :	du 04/06/2025 au 05/06/2025
Dates précises :	04/06 journée + 05/06 matin
Horaires de la session :	04/06 : 9h00-17h00 - 05/06 : 9h00-12h30
Lieu :	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment B20 bibliothèque - Salle Dune
Nombre de places maximum :	12
Formateur(s) :	Morgane LE PENNEC
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Personnels encadrants hiérarchiques
Public prioritaire :	Personnels de l'université de Bordeaux et encadrants hiérarchiques
Date limite d'inscription :	10/04/2025

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](#)