Développer son intelligence relationnelle au service de la performance collective

2 jours

Développer une relation saine avec soi est aujourd'hui une **compétence clé** dans le monde professionnel. Mieux se connaitre permet d'identifier ses modes de fonctionnement, de réguler ses émotions et de renforcer une estime de soi stable, autant de leviers pour **gagner en efficacité et en qualité relationnelle.**

Cette formation invite les professionnels à **prendre du recul sur leurs pratiques**, à **cultiver leur intelligence relationnelle** et à **adopter une communication plus juste.** En favorisant un meilleur alignement individuel, elle contribue à des relations **de travail plus fluides**, à une **coopération renforcée** et à un **climat professionnel plus serein.**

Investir dans la relation à soi, c'est investir durablement dans **la performance collective.**

PUBLIC CONCERNÉ :
Professionnels du secteur sanitaire et médico-social

PRE REQUIS
Aucun

DURÉE :
2 jours soit 14 heures

TARIF :
✓ En inter, 600 € HT
✓ En intra, nous contacter

DATE / LIEU :
2026 / Saint Paul

VALIDATION:
Attestation de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :
Formation fondée sur une approche participative, expérientielle et centrée sur la personne
- Apports conceptuels ciblés
- Mises en situation et exercices pratiques
- Temps de débriefing et d'analyse réflexive

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :
Supports synthétiques remis aux participants
Exercices pratiques et outils méthodologique

EVALUATION ET SUIVI :
Evaluation à chaud à l'issue de chaque séance afin d'adapter les contenus et vérifier les acquis et les axes de progrès

MODALITÉS D'ACCÈS :
Contactez le référent handicap pour toute question relative à l'accessibilité de nos formation secretariat@irmsoi.fr

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ✓ **Comprendre** ses mécanismes émotionnels et leur impact sur ses relations professionnelles.
- ✓ **Identifier** ses croyances limitantes et ajuster sa posture relationnelle.
- ✓ **Développer** une estime de soi stable et renforcer sa confiance en soi.
- ✓ **Adopter** une communication assertive et des comportements favorisant des relations de travail constructives.
- ✓ **Mettre en œuvre** des leviers de régulation émotionnelle et de lâcher-prise pour gagner en sérénité professionnelle.

PROGRAMME

Transformer la conscience émotionnelle en ressource

* Identification des émotions et méthode de gestion
* Le rôle des blessures narcissiques dans les réactions professionnelles et relationnelles
* Les mécanismes de protection : contrôle, évitement, suradaptation, rigidité, dépendance
* Lever les freins qui limitent la posture professionnelle et l'efficacité

Dépasser ses croyances limitantes et ajuster sa posture

* Repérer les croyances qui influencent les comportements et fragilisent les relations
* Mettre n lumière leur impact sur la communication, la coopération et la prise de décision
* Relativiser les enjeux pour retrouver un juste équilibre
* Découvrir les rôles inconscients et contre-productifs

Renforcer l'estime de soi et expérimenter le lâcher-prise

* Consolider une estime de soi stable, indépendante de la validation extérieure
* Développer la confiance en soi et le respect de soi
* Expérimenter le lâcher-prise pour sortir des mécanismes de protection
* Trouver un positionnement plus aligné

CONTACT ET INSCRIPTION : info@irmsoi.fr / 0262 74 01 57 / www.irmsoi.fr

Mise à jour mars 2026