Programme de formation

Développer son intelligence émotionnelle

Public	tout salariés et collaborateur souhaitant améliorer son intelligence émotionnelle et la gestion des émotions
Objectif général	Cette formation vise à renforcer l'efficacité professionnelle et relationnelle des participants en développant leur intelligence émotionnelle comme compétence clé du travail. Elle leur permet de mieux comprendre l'impact des émotions sur les comportements, les relations et la prise de décision, d'ajuster leurs réponses émotionnelles dans des contextes professionnels variés et de construire des relations de travail plus coopératives et sécurisantes. Pour l'organisation, elle constitue un levier durable de prévention des tensions, d'amélioration de la qualité des interactions et de performance collective.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : Comprendre les composantes fondamentales de l'intelligence émotionnelle. • Identifier leurs propres réactions émotionnelles ainsi que celles observables chez autrui. • Mettre en œuvre des techniques d'empathie, de régulation émotionnelle et de communication adaptée. • Élaborer un plan d'action personnel visant à développer durablement leurs compétences émotionnelles dans le cadre professionnel.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets issus de l'expérience des participants, travaux en sous-groupes • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Comprendre l'intelligence émotionnelle

P1 : Définition et modèles de référence (Salovey & Mayer, Goleman) Décrypter son pro

P2 : Emotions & compétences intrapersonnelles et interpersonnelles

P3 : Rôle des émotions dans la prise de décision et les interactions

P4 : Décrypter son profil émotionnel (Autodiagnostic pour évaluer son Q.E)

F2 : Développer la conscience émotionnelle

P1 : Identification des émotions, des ressentis corporels, et des comportements liés

P2 : Déclencheurs émotionnels personnels

P3 : Lien entre émotions, pensées et comportements

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F3 : Régulation émotionnelle et empathie

P1 : Techniques de régulation : ancrage, respiration, restructuration cognitive

P2 : Empathie vs compassion : distinctions essentielles

P3 : Postures relationnelles adaptées

F4 : Intelligence émotionnelle appliquée et plan d'action

P1 : Communication émotionnelle constructive : l'expression des émotions et des besoins

P2 : L'assertivité et l'écoute active : les outils fondamentaux

P3 : Gestion des situations sensibles et des tensions

P4 : Plan de développement personnel

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.