

DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

APPRENEZ À MIEUX COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS ET À LES UTILISER POUR MIEUX INTERAGIR AVEC LES AUTRES

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- > Découverte des compétences de l'intelligence émotionnelle
- > Le rôle et la palette des émotions
- > Mesurer ses émotions avec le quotient émotionnel

Auto-diagnostic personnel : mesure du quotient émotionnel

Echanges interactifs

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR RENFORCER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- > Découvrir son système de valeurs
- > Identifier ses besoins fondamentaux derrière ses émotions
- > Renforcer son assertivité

Exercice individuel

Atelier pratique : visualisation

Mises en situation

DÉCRYPTER SES ÉMOTIONS DANS SA RELATION À L'AUTRE

- > Comprendre la dynamique des émotions dans les interactions humaines
- > Repérer les signaux émotionnels chez soi et les autres
- > Techniques pour clarifier les ressentis :
 - > La reformulation emphatique
 - > Le questionnement ouvert

Atelier pratique : décryptage de vidéos

Mises en situation en binôme

Echanges interactifs

GÉRER SES ÉMOTIONS EN CAS DE STRESS OU DE CONFLIT

- > Les mécanismes émotionnels du conflit
- > Techniques de gestion émotionnelle :
 - > L'ancrage et la respiration
 - > L'écoute emphatique malgré la tension
 - > Être objectif : distinguer faits et opinions
 - > Exprimer son ressenti avec authenticité

Pratique guidée : respiration et ancrage

Cas pratique et jeux de rôle

Echanges interactifs

OBJECTIFS

- > Découvrir l'intelligence émotionnelle
- > Décrypter ses émotions dans sa relation à l'autre
- > Utiliser ses émotions pour être plus efficace
- > Développer son empathie dans ses relations humaines

LES + DE CETTE FORMATION

- > Echanges
- > Mises en situation et cas concrets
- > Exercices pratiques

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

700 € HT - Réf : #10031

Validité 31 décembre 2025



Participant(e)

Mme M. Nom.....
Prénom.....
Fonction.....
E-mail.....
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)
Tél (ligne directe).....
Tél mobile (pour infos de dernière minute).....
Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en oeuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :

Formation choisie

Titre.....
Référence.....
Dates.....
Lieu.....

Tarif

Indiquez le tarif HT de la formation choisie.....

Entreprise / Établissement

Raison sociale.....
Adresse.....
Code postal..... Ville.....
Téléphone..... Fax.....
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....
Code APE / NAF..... N° Siret.....

Responsable de l'inscription

Mme M. Nom..... Prénom.....
Service/Fonction.....
Tél (ligne directe)..... E-mail.....

Facturation/Réglement

FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de Mme M.
Nom.....
Prénom.....
Service/Fonction.....
E-mail.....
Libellé de la facture.....
.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI NON

Si OUI, numéro.....

LUXFORMAPRO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation

Objectifs, motivations:

Avez-vous des besoins de compensation liés à un handicap ?

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention "bon pour accord" :

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur www.luxformapro.com/cgv/