

# DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**7 heures**

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

850 € HT - Réf : #10031

Validité 31 décembre 2026