



FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

BEST-OF

DIST.

Ref. : 8953037

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1560 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 25399

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## Maîtriser et utiliser ses émotions pour être plus performant

Notre vie quotidienne est régie par un cortège d'émotions, positives ou négatives. Elles influent sur notre humeur, mais également sur notre vie professionnelle, puisqu'elles régissent nos comportements quotidiens. Ce sont elles qui déterminent, en grande partie, la qualité et l'efficacité de notre travail. Savoir les gérer apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations dans l'entreprise.

### OBJECTIFS

Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle  
Développer sa communication interpersonnelle  
Renforcer son leadership

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles

### PRÉREQUIS

Vouloir faire de ses émotions des leviers d'efficacité professionnelle

### COMPÉTENCES ACQUISES

Gérer ses émotions et développer sa communication interpersonnelle

### PROGRAMME

Pendant  
Développer son intelligence émotionnelle

#### Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle " intelligence "
- Identifier ce que l'on entend par " émotions "
- L'intelligence émotionnelle

Autodiagnostic : calcul de son Coefficient Émotionnel (QE)

#### Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

- Analyser la séquence de passage de l'émotion
- Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotion et stress



Exercice d'application : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

### **Développer sa communication interpersonnelle**

- Analyser plusieurs types de relations dans l'entreprise
- Adopter la communication non violente
- Exprimer sa colère sans agressivité
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Savoir dire " non "

Mise en situation : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants

### **Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership**

#### **Développer les compétences du leader résonnant**

- Se motiver pour prendre conscience de soi
- Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation
- Prendre conscience des autres : l'empathie
- Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Partage d'expériences : le rôle de l'intelligence émotionnelle

Vidéo : Et si vos émotions étaient à votre service ?

## **INTERVENANTS**

Pascale SIMON

Formatrice et Coach expert en management, leadership et Soft Skills.

Pauline LEROY

Formatrice et coach en intelligence relationnelle, émotionnelle et situationnelle.

Stéphanie VASSEUR

Consultante formatrice et formatrice experte Soft skills

JATIVA GWLADYS

Trans Formation

Aurore LAFOUGERE

Consultante - Formatrice experte en management et soft skills.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap





## LIEUX ET DATES

### À distance

22 et 23 sept. 2025  
09 et 10 févr. 2026  
21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Paris

13 et 14 oct. 2025  
08 et 09 déc. 2025  
09 et 10 avr. 2026  
11 et 12 juin 2026  
27 et 28 août 2026  
12 et 13 oct. 2026  
07 et 08 déc. 2026

### Lyon

22 et 23 sept. 2025  
21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Marseille

21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Nantes

22 et 23 sept. 2025  
21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Bordeaux

22 et 23 sept. 2025  
21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Lille

21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Strasbourg

21 et 22 mai 2026  
21 et 22 sept. 2026

### Toulouse

21 et 22 mai 2026