

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Public	➤ Tout salarié mal à l'aise avec ses émotions (hypersensibilité, prêt à craquer) ou déconnecté de ses émotions.
Pré-requis	➤ Aucun
Durée	➤ 2 jours (14 heures)
Objectif	<ul style="list-style-type: none">➤ <ul style="list-style-type: none">○ Vivre confortablement les situations qui gênent ou empêchent l'action de la personne (s'exprimer aisément, garder toute sa lucidité et ses capacités intellectuelles dans des situations pénibles, etc.)○ Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer la relation avec son entourage.
Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">➤ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien
Moyens techniques	<ul style="list-style-type: none">○ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.○ Cette formation s'appuie en plus sur des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Un impressionnant corpus de recherches a démontré que le fait de se « décharger » par la parole suite à des épisodes pénibles n'a pas d'impact direct sur l'émotion.○ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.○ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.
Planning 2026	<ul style="list-style-type: none">➤ <ul style="list-style-type: none">○ 5, 6 février○ 22, 23 juin○ 28, 29 septembre○ 23, 24 novembre <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
Accessibilité	➤ L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session.

PROGRAMME

- 1. Comprendre et réguler ses émotions**
 - Explications physiologiques
 - A quoi servent les émotions ?
 - Les reconnaître et les nommer
 - 2. Développer son intelligence émotionnelle**
 - Trouver le bon niveau d'expression de ses émotions
 - Accueillir ses émotions en pleine confiance
 - Installer au quotidien des attitudes permettant de diminuer la manifestation excessive des émotions
 - Pour les personnes coupées de leurs émotions ou qui s'en méfient, rétablir le lien entre le corps et le mental
 - Les bénéfices de la bonne utilisation des émotions avec autrui
 - Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages
 - 3. Techniques spécifiques pour se connecter à un « autre possible »**
 - Techniques corporelles pour libérer la charge émotionnelle (les larmes qui débordent, la colère qui nous dépasse, une peur disproportionnée, etc.)
 - Entraînement pour préparer le mental et le corps afin de mieux gérer les situations futures anxiogènes
 - Travail sur les croyances verrouillantes qui font avancer les personnes avec des « semelles de plomb »