

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">◦ 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">◦ 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 »