

## DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

<b>Public</b>	➤ Tout salarié mal à l'aise avec ses émotions (hypersensibilité, prêt à craquer) ou déconnecté de ses émotions.
<b>Pré-requis</b>	➤ Aucun
<b>Durée</b>	➤ 2 jours (14 heures)
<b>Objectif</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>◦ 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.)</li><li>◦ Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer la relation avec son entourage.</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>◦ Pour bien préparer la formation, le stagiaire effectue une auto-évaluation de positionnement avec un questionnaire complété par un entretien</li><li>◦ La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</li><li>◦ 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.</li><li>◦ Des exercices en situation génèrent très vite des améliorations perceptibles qui valident la progression des participants.</li><li>◦ Pendant la formation, les acquis sont évalués afin de valider les nouvelles compétences.</li></ul>
<b>Moyens techniques</b>	
<b>Planning 2026</b>	➤ <ul style="list-style-type: none"><li>◦ 5, 6 février</li><li>◦ 22, 23 juin</li><li>◦ 28, 29 septembre</li><li>◦ 23, 24 novembre</li></ul> <p>En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.</p>
<b>Accessibilité</b>	➤ 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 »