

### Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ contact@impuls-pro.fr

🌐 www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel/présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

Jeudi 18 juin 2026

Jeudi 8 octobre 2026

9h-12h en distanciel

Autres dates sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Employés, managers, et toute personne souhaitant développer ses compétences en intelligence émotionnelle.

### Prérequis :

Aucun

### Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

### Objectifs pédagogiques :

---

- Comprendre les concepts fondamentaux de l'intelligence émotionnelle
- Identifier et réguler ses émotions lors de situations difficiles
- Renforcer la qualité de ses relations professionnelles

### Programme de formation :

---

#### 1. Introduction à l'intelligence émotionnelle

Définition, composantes et rôle de l'intelligence émotionnelle.

Auto-évaluation : évaluer son niveau d'intelligence émotionnelle.

Identification des points forts et des axes d'amélioration.

#### 2. Les Composantes de l'intelligence émotionnelle

Identification et compréhension des émotions.

Stratégies pour gérer ses émotions au travail.

Compréhension des émotions des autres.

#### 3. Techniques pour améliorer la communication et la collaboration

Expression des émotions de manière constructive et assertive.

Importance de la communication non verbale et de l'écoute active.

#### 4. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €