

AT-07. Développer son intelligence émotionnelle

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 :

Mardi 2 juin 2026

Jeudi 5 novembre 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 :

Cette formation privilégie une approche interactive, centrée sur les échanges, le partage d'expériences et l'intelligence collective.

Les apports théoriques sont complétés par des mises en situation, des études de cas et des exercices pratiques afin de favoriser une appropriation concrète et durable des compétences.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle dans les relations professionnelles.
- Identifier leurs émotions et mieux les réguler face aux situations de tension.
- Développer des comportements favorisant une communication constructive et des relations professionnelles de qualité.

Programme de formation :

1. Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

Définir l'intelligence émotionnelle et ses principales composantes.

Comprendre son impact sur les relations, la coopération et la performance au travail.

Identifier ses points forts et ses axes de développement.

2. Identifier et réguler ses émotions

Reconnaître les émotions et comprendre leur rôle.

Identifier les situations génératrices de réactions émotionnelles.

Découvrir des techniques simples pour mieux réguler ses émotions dans le contexte professionnel.

3. Développer des relations professionnelles de qualité

Comprendre les émotions et les besoins de ses interlocuteurs.

Adopter une communication assertive et respectueuse.

Renforcer l'écoute active et la qualité des échanges.

4. Élaborer un plan d'action individuel

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé afin de mettre en œuvre les acquis de la formation dans son environnement professionnel.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

À l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est remis aux participants afin d'évaluer la qualité de la formation, l'atteinte des objectifs pédagogiques et leur perception de la progression de leurs compétences.

Modalités et délais d'accès

L'inscription s'effectue sur demande, après un échange permettant de valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.

L'accès à la formation est possible sous réserve des places disponibles. Le délai d'accès est généralement de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et peut être adapté selon les contraintes du client ou le calendrier des sessions.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Modalités d'animation

La formation est animée de manière interactive et participative, en alternant apports théoriques, échanges, réflexions collectives et activités pratiques. Le formateur adapte son animation au rythme, aux besoins et aux situations rencontrées par les participants afin de favoriser leur implication et le transfert des acquis dans leur contexte professionnel.

Ressources remises aux participants

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique de la formation
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Accompagnement post-formation

Votre accompagnement comprend :

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

Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching :

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

Tarif : 260 €

Profil du formateur

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales.