



# LES CLÉS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



**DUREE**

7 heures  
/  
1 jour



**DATES**

-

**LIEUX**

Contactez  
nous



**INTER**  
(min 4 pers)

-  
**INTRA**  
(max 12 pers)

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre et mobiliser l'intelligence émotionnelle** dans ses interactions professionnelles.
- **Gérer ses émotions** pour améliorer communication et efficacité.
- **Adopter des comportements professionnels équilibrés et impactants.**



**Prix**

INTER : **650€ HT**  
INTRA : **contactez nous**

### PUBLIC

> **toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle**

### PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

## PROGRAMME

### 1. Fondements de l'intelligence émotionnelle

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur situations professionnelles

### 2. Identifier et comprendre ses émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

### 3. Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans son quotidien

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers collaboratifs, plan d'actions individuel

### 4. Renforcer l'impact durable et la coopération

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en contexte professionnel

## METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

## RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

## LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

## LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE  
SUR  
MESURE**

**POSSIBLE  
EN  
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE  
EN  
DISTANCIEL**