

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

<b>DURÉE</b> 14 h — 2 jours	<b>PUBLIC</b> Professionnel développant ses compétences émotionnelles	<b>FORMAT</b> Présentiel · inter / intra	<b>DÉLAI D'ACCÈS</b> ≥ 15 j après contractualisation	<b>TARIF</b> Nous consulter
--------------------------------	--	---	---	--------------------------------

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Comprendre et réguler ses émotions, comme celles des autres, renforce la qualité des relations et la performance collective. Cette formation développe une compétence aujourd'hui essentielle dans tout collectif de travail, au service d'un climat de confiance durable.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Développer sa conscience de soi
- Renforcer empathie et compétences relationnelles
- Mettre l'IE au service de la performance
- Créer un climat de confiance

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Développer sa conscience de soi
- Réguler ses propres émotions
- Renforcer son empathie
- Installer un climat de confiance

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### Module 1 — Le modèle de l'IE

Histoire et définitions (Goleman).

#### Module 2 — Conscience de soi

Auto-observation et auto-régulation.

#### Module 3 — Motivation & résilience

Mobiliser ses ressources émotionnelles.

#### Module 4 — Empathie

Gestion des relations interpersonnelles.

#### Module 5 — Application

Mise en pratique en contexte professionnel.

### RÉSULTATS ATTENDUS

- Une meilleure connaissance de soi
- Des relations plus apaisées
- Un climat de confiance renforcé

### SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Travail en équipe
- Encadrement et relation d'aide
- Gestion des tensions relationnelles

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

### PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

### ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

### FINANCEMENT

OPCO, employeur, financement individuel.

Aide au montage du dossier.

### CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,  
68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33