

Formation - Déployer son intelligence émotionnelle

« Mes émotions, des alliés au service de ma Qualité de Vie Relationnelle au Travail »

Gestion des émotions et
connaissance de soi

Communication et
compétences relationnelles

CODE : 73335 | Mise à jour : 16/12/2025

Objectifs

- Comprendre les principes généraux du fonctionnement cérébral et cerner son rapport aux émotions avec ses forces et ses vigilances
- Mettre en œuvre des méthodes concrètes pour mieux gérer ses émotions dans la relation interpersonnelle
- Élaborer un plan d'action individualisé pour renforcer son intelligence émotionnelle au service de sa Qualité de Vie Relationnelle au Travail

Contenu de la formation

Partager un langage commun autour des émotions et du fonctionnement cérébral

- Définir ce qu'est une émotion, son utilité et son fonctionnement
- Comprendre les grands principes du fonctionnement cérébral humain

Découvrir les fondamentaux de l'Intelligence Emotionnelle

- Identifier les compétences caractéristiques de l'Intelligence Emotionnelle
- Cerner son profil émotionnel afin de déterminer ses zones d'aptitudes et les domaines à développer

Faire progresser son Intelligence Emotionnelle, un super pouvoir au quotidien

- Comprendre les principes de base de la communication interpersonnelle
- Identifier ses stratégies de régulation émotionnelle et leur

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Toute personne en situation de communication interpersonnelle dans ses fonctions professionnelles

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

1 jour

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 3 personnes
Maximum 8 personnes

impact sur sa posture professionnelle

- Expérimenter en situation suivant ses propres vigilances (exemples : renforcer son assertivité, gérer sa colère, développer son écoute active...) au profit de l'équilibre relationnel
- Prévenir et grandir en élaborer un plan d'actions individualisé à mettre en œuvre à l'issue de la formation

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Etude de cas concrets
- Quiz
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)
- Plan d'actions
- Auto-diagnostic IE

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Flavie LANCEREAU

J'accompagne le développement de la croissance humaine pour des organisations robustes.

aelia ouest

Accompagner la croissance humaine pour des organisations robustes. Formation | Conseil | Coaching | Recrutement | Orientation



📞 07 56 89 76 31

✉ flavielancereau.pro@gmail.com

Site web : <https://www.linkedin.com/in/flavielancereau/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/flavielancereau/>

Biographie

aelia ouest rassemble les professionnels les plus pertinents pour accompagner votre projet.

Comment ça marche ? Après une phase diagnostic, une feuille de route concrète et phasée vous permet de garder le cap et de prioriser les actions.

Champs d'intervention : conseil, formation, coaching, recrutement, conférence, orientation professionnelle (bilan de compétences)

Thématiques de prédilection : accompagnement des changements, gouvernance et stratégie, culture managériale, vente et relations clients, communication et cohésion, compétences non-techniques et intelligence émotionnelle, QVCT...

Convictions professionnelles :

- Placer l'Humain au centre
- Faire moins mais mieux
- Sérieux sans se prendre au sérieux
- La robustesse plutôt que la performance

Diplômes et formations

- Vakom / Parcours complet de formation aux métiers et outils (85 et 76) 2019 à 2024
- Artes Formation / Conduire et accompagner le changement – 119h – Nantes (44) 2014
- ISIC / Master Pro Communication et Générations – Bordeaux (33) 2006
- Université Bordeaux III / Maîtrise Sciences du Langage psycho et sociolinguistique / 2005



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État