



# Intelligence Emotionnelle

DURÉE

7 h

SANCTION

Attestation

À PARTIR DE

4 / 2 5 0 €

Formation dédiée à l'intelligence émotionnelle, visant à mieux comprendre ses émotions, développer sa conscience de soi, améliorer sa régulation émotionnelle et renforcer la qualité des relations professionnelles et personnelles. La formation combine apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et outils concrets mobilisables au quotidien.

## PUBLIC CIBLE

• Cette formation s'adresse aux managers, responsables d'équipe, dirigeants et collaborateurs d'entreprise qui veulent mieux comprendre et réguler leurs émotions, améliorer leur communication et développer la qualité de leurs relations professionnelles. Elle se déroule en intra-entreprise.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

## FORMATEURS

Le formateur est certifié en intelligence émotionnelle (EQ-i 2.0 / EQ 360). Il dispose d'une expérience dans l'animation de formations et l'accompagnement de publics adultes. À ce titre, il intervient sur des actions visant le développement des compétences relationnelles, comportementales et professionnelles, en s'appuyant sur des méthodes pédagogiques actives et participatives.



## PASSEZ À L'ACTION

### S'inscrire ou demander un devis

Scannez le QR code ou contactez-nous pour une session sur mesure.

[agilismanagement.org/formation/yb-consulting/intelligence-em](https://agilismanagement.org/formation/yb-consulting/intelligence-em)

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION?

- Compétences directement opérationnelles, mobilisables dès le retour en poste.
- Pédagogie active mêlant apports, mises en situation et cas concrets.
- Formateur expert, garant de la qualité et de la pertinence des contenus.
- Outils, méthodes et plan d'action personnalisé à emporter.

## INDICATEURS DE RÉSULTATS

4,5/5

SATISFACTION

100%

COMPLÉTION

100%

RÉUSSITE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 1 Identifier les mécanismes émotionnels
- 2 Reconnaître les émotions fondamentales
- 3 Réguler ses émotions de manière adaptée
- 4 Identifier les besoins sous-jacents
- 5 Comprendre l'intelligence émotionnelle et ses cinq composantes
- 6 Améliorer sa communication par l'écoute active et la communication non violente

## CONTENU DU PROGRAMME

Programme détaillé de la formation Intelligence émotionnelle — Durée : 7 heures

Séquence 1 — Accueil, introduction et cadrage Durée : 20 min

- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la formation
- Présentation du déroulé de la journée
- Définition du cadre de fonctionnement : confidentialité, bienveillance, participation active, droit à l'erreur
- Recueil des attentes des participants

Objectif de la séquence : installer un cadre de confiance et clarifier les objectifs pédagogiques de la journée.

Séquence 2 — Comprendre les émotions et leur fonctionnement Durée : 45 min

- Définition d'une émotion
- Différence entre sensation, émotion, sentiment, humeur et tempérament
- Manifestations physiologiques, psychologiques et comportementales des émotions
- Mécanisme émotionnel : déclencheur, perception, sensation, émotion, besoin, action
- Rôle des émotions dans le fonctionnement humain

Objectif de la séquence : permettre aux participants de mieux comprendre ce qu'est une émotion et comment elle se construit.

Séquence 3 — Les apports des neurosciences Durée : 30 min

- Le rôle du cerveau émotionnel
- L'amygdale et les réactions automatiques
- Le court-circuit émotionnel
- Le lien entre émotion, pensée et prise de décision
- L'impact des émotions sur les comportements professionnels et personnels

Objectif de la séquence : comprendre les principaux mécanismes cérébraux impliqués dans les réactions émotionnelles.

Séquence 4 — Identifier les émotions fondamentales Durée : 45 min

- Présentation des 6 émotions primaires : joie, colère, tristesse, peur, dégoût, surprise
- Fonction et utilité de chaque émotion
- Repérage des signaux corporels associés
- Distinction entre émotions primaires et sentiments composés
- Réactions adaptées et inadaptées face aux émotions

Objectif de la séquence : aider les participants à reconnaître plus précisément les émotions et leurs manifestations.

Séquence 5 — Découvrir l'intelligence émotionnelle Durée : 25 min

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Présentation des principaux repères théoriques
- Différence entre intelligence émotionnelle et quotient intellectuel
- Enjeux de l'intelligence émotionnelle dans la sphère professionnelle et personnelle

Objectif de la séquence : positionner l'intelligence émotionnelle comme une compétence clé du quotidien.

#### Séquence 6 — Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle Durée : 45 min

- La conscience de soi
- La maîtrise de soi
- L'empathie
- Les compétences sociales
- La motivation

Pour chaque composante :

- définition
- intérêt
- illustration concrète dans le cadre professionnel et personnel
- point de vigilance

Objectif de la séquence : identifier les dimensions à développer pour renforcer son intelligence émotionnelle.

#### Séquence 7 — Développer des outils concrets de régulation émotionnelle Durée : 40 min

- La méthode STOP
- La respiration 4-7-8
- L'observation des sensations corporelles
- L'identification du besoin derrière l'émotion
- La prise de recul avant réaction

Objectif de la séquence : permettre aux participants d'acquérir des outils simples et directement mobilisables dans les situations du quotidien.

#### Séquence 8 — Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle Durée : 45 min

- Introduction à la communication non violente
- observer les faits
- exprimer son ressenti
- identifier son besoin
- formuler une demande claire
- Découverte de l'écoute active
- écouter sans interrompre
- reformuler
- questionner
- refléter l'émotion perçue

Objectif de la séquence : améliorer la qualité des échanges et développer une communication plus ajustée.

#### Séquence 9 — Identifier ses besoins profonds Durée : 25 min

- Comprendre le lien entre émotion et besoin
- Repérer les besoins insatisfaits dans les situations de tension
- Identifier les besoins fondamentaux : sécurité, reconnaissance, autonomie, appartenance, sens, plaisir
- Utiliser cette lecture pour ajuster ses comportements et ses choix

Objectif de la séquence : mieux comprendre ce qui se joue derrière les émotions pour agir de manière plus juste.

#### Séquence 10 — Mises en pratique et entraînement Durée : 45 min

- Exercices d'identification émotionnelle
- Temps de réflexion individuelle
- Mises en situation en binômes ou sous-groupes
- Entraînement à la communication non violente
- Exercices autour de l'écoute active
- Travail sur des situations concrètes issues du quotidien professionnel ou personnel

Objectif de la séquence : favoriser l'appropriation des apports par l'expérimentation et l'entraînement.

#### Séquence 11 — Temps d'adaptation et réponse aux attentes spécifiques Durée : 30 min

- Reprise des points qui nécessitent un approfondissement
- Réponses aux questions individuelles et aux attentes spécifiques
- Adaptation des exemples aux situations professionnelles des participants
- Prise en compte de tout besoin particulier signalé, y compris lié à une situation de handicap

Objectif de la séquence : adapter le déroulé aux attentes recueillies en début de formation et aux besoins exprimés en cours de session.

#### Séquence 12 — Transfert dans le quotidien et bilan Durée : 25 min

- Identification des applications concrètes dans le quotidien professionnel et personnel
- Définition d'actions simples à mettre en œuvre dès l'issue de la formation
- Retour sur les principaux apprentissages
- Expression des prises de conscience

- Questions / réponses
- Évaluation de la formation

Objectif de la séquence : faciliter le passage à l'action et consolider les acquis de la journée.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Supports de formation (slides, documents)

Exercices pratiques et mises en situation

Études de cas

Travaux en groupe

Quiz et évaluations

Vidéos pédagogiques

Ateliers collaboratifs

## MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation équipée
- Vidéoprojecteur
- Paperboard / Tableau blanc
- Ordinateurs / Tablettes
- Connexion internet

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz d'évaluation des connaissances
- QCM

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles à tous. En cas de besoin spécifique ou de situation de handicap, nous invitons le participant à nous contacter en amont de la session pour étudier ensemble les adaptations pédagogiques, organisationnelles ou matérielles possibles. Si un accueil de qualité ne peut être assuré, nous proposons une orientation vers des partenaires spécialisés, notamment liés à l'Agefiph. Nos formations se déroulant dans les locaux des entreprises clientes, l'accessibilité PMR est vérifiée en amont avec le commanditaire pour chaque session.

### RÉFÉRENT HANDICAP

Youssef Boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383

## MODALITÉS D'ADAPTATION

La formation peut être adaptée en fonction des besoins spécifiques des participants signalés en amont. Des aménagements peuvent être envisagés concernant le rythme, les supports pédagogiques, les modalités d'animation ou les activités proposées, afin de favoriser l'accessibilité et la qualité des apprentissages. En cas de situation de handicap ou de besoin particulier, un échange préalable permet d'étudier les solutions les plus adaptées. Si nécessaire, une orientation vers des partenaires spécialisés peut également être proposée.

## INSCRIPTION & DÉLAI D'ACCÈS

### MODALITÉS D'INSCRIPTION (IND. 1)

Inscription par e-mail à [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) ou par téléphone au 06 63 44 53 83. Après un échange de cadrage et l'envoi d'une proposition commerciale, signature d'une convention de formation, puis envoi des convocations, du programme et du livret participant au plus tard 7 jours avant le démarrage. Toute demande reçoit une réponse sous 24 heures ouvrées.

### DÉLAI D'ACCÈS (IND. 4)

Pour les formations intra-entreprise, un délai minimum de 15 jours ouvrés est observé entre la signature de la convention de

formation et le démarrage de la session. Ce délai permet d'organiser la session et d'étudier, le cas échéant, les adaptations nécessaires, notamment en cas de situation de handicap.

## TARIFS ET MODALITÉS COMMERCIALES

| FORMULE                 | PUBLIC               | TARIF              | MODALITÉ  |
|-------------------------|----------------------|--------------------|---|
| <b>Intra-entreprise</b> | Groupe en entreprise | <b>4 / 2 5 0 €</b> | Vous souhaitez déployer cette formation au sein de votre entreprise ? Bénéficiez d'un programme identique, dispensé en exclusivité pour vos équipes, dans vos locaux. Tarif groupe avantageux, dates flexibles. |
| <b>Sur mesure</b>       | Besoin spécifique    | <b>Sur devis</b>   | Vous souhaitez une formation entièrement adaptée aux enjeux spécifiques de votre entreprise ? Je conçois avec vous un programme sur mesure, aligné sur vos objectifs stratégiques et opérationnels.             |

## SANCTION DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, une attestation individuelle de fin de formation est remise à chaque participant, mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis.

## CONDITIONS GÉNÉRALES & MÉDIATION

L'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente, disponibles sur demande. Les formations étant réalisées exclusivement auprès de clients professionnels (B2B), la médiation de la consommation ne s'applique pas. Tout litige non résolu à l'amiable relève des tribunaux compétents.

## VOS CONTACTS

### CONTACT PÉDAGOGIQUE

Youssef Boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383

### CONTACT ADMINISTRATIF

youssef boulhamane · [youssef@yb-consulting.fr](mailto:youssef@yb-consulting.fr) · 0663445383