

Développer son intelligence émotionnelle

Maîtriser et utiliser ses émotions pour être plus performant

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 615 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 08/10/2026. Document téléchargé le 11/10/2026.

Notre vie quotidienne est régie par un cortège d'émotions, positives ou négatives. Elles influent sur notre humeur, mais également sur notre vie professionnelle, puisqu'elles régissent nos comportements quotidiens. Ce sont elles qui déterminent, en grande partie, la qualité et l'efficacité de notre travail. Savoir les gérer apporte une valeur ajoutée évidente à nos relations dans l'entreprise.

Objectifs

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

Gérer ses émotions et développer sa communication interpersonnelle

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles

Prérequis

Vouloir faire de ses émotions des leviers d'efficacité professionnelle

Programme

1 Pendant votre formation

Développer son intelligence émotionnelle

Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle " intelligence "
- Identifier ce que l'on entend par " émotions "
- L'intelligence émotionnelle

Autodiagnostic : calcul de son Coefficient Émotionnel (QE)

Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

- Analyser la séquence de passage de l'émotion
- Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotion et stress

Exercice d'application : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

Développer sa communication interpersonnelle

- Analyse plusieurs types de relations dans l'entreprise
- Adopter la communication non violente
- Exprimer sa colère sans agressivité
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Savoir dire " non "

Mise en situation : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants

Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership

Développer les compétences du leader résonnant

- Se motiver pour prendre conscience de soi
- Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation
- Prendre conscience des autres : l'empathie
- Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Partage d'expériences : le rôle de l'intelligence émotionnelle

Vidéo Learning : Et si vos émotions étaient à votre service ?

Les compétences visées par cette formation font l'objet de plusieurs évaluations durant la formation :

- *En amont de la formation : évaluation des connaissances (quizz)*
- *Pendant la formation : validation des acquis (études de cas, cas pratiques, mises en situation, tests...)*
- *Après la formation : évaluation de la montée en compétences (quizz) et questionnaire de satisfaction.*

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Pascale SIMON

Formatrice et Coach expert en management, leadership et Soft Skills.

Clément RIGAL

INGEY

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 20 septembre 2027 au 21 septembre 2027 (2 jours / 14 heures)

Dijon

Du 20 septembre 2027 au 21 septembre 2027

Dijon

- 20 septembre 2027 9h00 – 17h30
- 21 septembre 2027 9h00 – 17h30