

# L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

(Édition : 2025)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS	OBJECTIFS
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Toute personne</li> <li>◆ Absence de prérequis, tout public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Repérer ses habitudes, freins et croyances en matière d'intelligence émotionnelle</li> <li>◆ Se relier à ses intentions propres</li> <li>◆ Développer un savoir-faire (outils d'intelligence émotionnelle) et une nouvelle posture face aux émotions</li> </ul>

CONTENU	
<p><b>1 / Introduction et présentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Quelles sont mes intentions et attentes ?</li> </ul> <p><b>2/ Auto diagnostic et positionnement en matière d'IE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Quels sont mes habitudes ?</li> <li>◆ Quels sont mes freins ?</li> </ul> <p><b>3/ Emotions, pensées et rapport au corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Qu'est-ce qu'une émotion ?</li> <li>◆ Les 4 grandes émotions fondamentales</li> <li>◆ La roue des émotions</li> </ul> <p><b>4/ Les différentes fonctions des émotions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ L'émotion une information</li> <li>◆ Leurs effets dans le corps</li> <li>◆ Ce que traduit une émotion</li> </ul>	<p><b>5/ Les besoins</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Pourquoi il est important d'identifier ses émotions</li> <li>◆ Les besoins sous-jacents</li> <li>◆ Satisfaction des besoins</li> </ul> <p><b>6 / Faire la différence entre besoins et stratégies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Les stratégies pour faire face</li> <li>◆ Les limites des stratégies</li> </ul> <p><b>7/ Zoom sur la colère</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Les différents niveaux</li> <li>◆ L'origine de la colère</li> <li>◆ Les émotions liées à la colère</li> <li>◆ La résolution de la colère</li> </ul> <p><b>8/ Point sur les apprentissages et retours d'expériences</b></p>

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
<p>Durée : 1 jour soit 7h            Dates : nous consulter            Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h            Lieu : à déterminer            Groupe : 4 à 10 stagiaires</p>	<p>L'accent est mis sur la pratique, l'expérimentation et l'interaction entre les participants</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Démonstrations par la formatrice</li> <li>◆ Etudes de cas concrets</li> <li>◆ Jeux de rôles</li> <li>◆ Mises en situation individuelles et collective</li> <li>◆ Retours d'expériences</li> <li>◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire</li> </ul>

DALITÉS D'ÉVALUATION	QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Évaluation des acquis de la formation</li> <li>◆ Questionnaire de satisfaction</li> <li>◆ Questionnaire post-formation</li> </ul>	<p>Fanny Ruiz : psychopraticienne, formatrice et auteure d'un livre sur l'Intelligence émotionnelle</p>