

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

(Édition : 2026)

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

CONTENU	
<p>1 / Introduction et présentation</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Quelles sont mes intentions et attentes ? <p>2/ Auto diagnostic et positionnement en matière d'IE</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Quels sont mes habitudes ? ◆ Quels sont mes freins ? <p>3/ Emotions, pensées et rapport au corps</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Qu'est-ce qu'une émotion ? ◆ Les 4 grandes émotions fondamentales ◆ La roue des émotions <p>4/ Les différentes fonctions des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ L'émotion une information ◆ Leurs effets dans le corps ◆ Ce que traduit une émotion 	<p>5/ Les besoins</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Pourquoi il est important d'identifier ses émotions ◆ Les besoins sous-jacents ◆ Satisfaction des besoins <p>6 / Faire la différence entre besoins et stratégies</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les stratégies pour faire face ◆ Les limites des stratégies <p>7/ Zoom sur la colère</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Les différents niveaux ◆ L'origine de la colère ◆ Les émotions liées à la colère ◆ La résolution de la colère <p>8/ Point sur les apprentissages et retours d'expériences</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"> ◆ Démonstrations par la formatrice ◆ Etudes de cas concrets ◆ Jeux de rôles ◆ Mises en situation individuelles et collective ◆ Retours d'expériences ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire
MODALITÉS D'ÉVALUATION	QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Évaluation des acquis de la formation ◆ Questionnaire de satisfaction ◆ Questionnaire post-formation 	<p>Fanny Ruiz : psychopraticienne, formatrice et auteure d'un livre sur l'Intelligence émotionnelle</p>