

L'intelligence émotionnelle : un levier de l'efficacité collective

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A - N° d'activité : 0497 314 7597
Dernière mise à jour de cette fiche pédagogique: le 10/09/2025

Cette action de formation s'inscrit dans la catégorie 2 des articles L.6313-1 et suivants du code du travail. « Les actions d'adaptation et de développement des compétences des salariés ».



Public visé :

Tout collaborateur, manager, encadrant ou professionnel souhaitant améliorer sa relation à soi et aux autres en renforçant son intelligence émotionnelle.

Cette formation est adaptée à tous secteurs d'activité et à tous niveaux hiérarchiques.

Objectif général

Renforcer sa capacité à reconnaître, comprendre et réguler ses émotions ainsi que celles des autres, afin d'améliorer la qualité des relations, la coopération et l'efficacité collective en milieu professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Identifier leurs émotions et en repérer les signaux corporels.
- Distinguer émotions, sentiments et réactions automatiques.
- Analyser l'impact de leurs émotions sur leur comportement et leurs relations.
- Mettre en œuvre des techniques de régulation émotionnelle simples et efficaces.
- Exprimer leurs émotions de manière claire et recevable en contexte professionnel.
- Reconnaître les émotions d'autrui à travers l'écoute et l'observation.
- Appliquer des outils de communication favorisant l'empathie et la coopération.
- Élaborer un plan personnel pour développer leur intelligence émotionnelle au quotidien.

Programme de la formation

Jour 1	<p>Le matin : Comprendre l'intelligence émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none">● Les composantes de l'intelligence émotionnelle.● Représentations des émotions en contexte professionnel.● Le rôle des émotions dans la prise de décision et la coopération., cadre). <p>L'après-midi : Explorer sa vie émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none">● Identifier et ressentir ses émotions et leurs signaux corporels (focusing, auto-observation).● Distinguer sensations, émotions, sentiments et jugements.● Analyser ses réactions automatiques face aux situations de stress ou de tension.
Jour 2	<p>Le matin : Réguler et exprimer ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none">● Techniques de régulation (respiration, ancrage corporel, présence à soi).● Exprimer ses émotions avec clarté et assertivité (apports CNV).● S'entraîner à poser ses besoins et des demandes dans un cadre professionnel. <p>L'après-midi : Comprendre et accueillir les émotions d'autrui</p> <ul style="list-style-type: none">● Reconnaître et décoder les émotions exprimées par les autres grâce à la CNV).● Développer l'empathie et l'écoute active.● Transformer les émotions en levier de coopération et d'innovation.● Élaborer un plan d'action personnel de développement de l'intelligence émotionnelle

Organisation et déroulement de la formation

Méthodes pédagogiques :

- Construction collective d'un cadre sécurisant.
- Approche expérientielle favorisant l'ancrage.
- Alternance d'apports théoriques courts et de mises en pratique.
- Exercices guidés (respiration, focusing, auto-observation corporelle).
- Utilisation de supports visuels, de fiches pratiques et d'outils concrets transférables immédiatement.
- Débriefings structurés pour transformer l'expérience en apprentissage durable.
- Approche interactive, ludique et adaptée.

Matériels et documentations pour les participants :

Chaque participant reçoit des fiches techniques, une bibliographie et une attestation de présence.

Évaluation des acquis	Évaluation de la formation
<ul style="list-style-type: none">● Les acquis sont évalués tout au long de la formation pendant les exercices pratiques, les mises en situation et les temps d'échanges.● Restitution d'un plan d'action individuel.	<ul style="list-style-type: none">● Les participants signent une fiche de présence chaque demi-journée.● Les participants complètent un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.● Les participants reçoivent une attestation de présence à la fin de la formation● Tour de table de clôture● Les participants reçoivent un questionnaire de satisfaction à compléter 6 mois après la formation.

Informations pratiques

Dates : à définir

Modalités : présentiel ou distanciel synchrone

Horaires : à définir

Tarif indicatif : 3200 € pour une session de 2 jours ajustable selon les modalités et le lieu d'intervention. Demande de devis possible.



Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience professionnelle en interaction avec d'autres est souhaitée pour favoriser l'ancrage des apprentissages.

Nombre de participants : De 6 à 12 personnes maximum

PSH : J'invite les personnes en situation de handicap à me contacter directement (0692344666) afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

-Une convention est proposée à la demande du client. -

Qui créé et anime cette formation ?

Maud Guastapaglia, Thérapeute et Formatrice consultante spécialiste des dynamiques relationnelles depuis 2016. Expériences en entreprises, associations, institutions et accompagnements individuels.

Pour tout renseignement :

Tel. 0692344666 - Mail. maud.formation@gmail.com

Site. www.maud-guastapaglia.fr

125 bis chemin Charbonnier, 97427 L'Etang-salé

SIRET 837 751 346 00037 - APE 8559A

N° d'activité : 0497 314 7597

