

PROGRAMME

Développer son intelligence émotionnelle

INTRA



Gérer ses émotions sans les subir... et mieux interagir au quotidien.
Cette formation vise à développer son intelligence émotionnelle pour prendre du recul, mieux se comprendre et interagir avec justesse au quotidien.

OBJECTIFS pédagogiques

Le bénéficiaire sera capable de :

- Identifier & prendre conscience de ses émotions, l'importance de leur rôle pour soi et les autres
- Pratiquer l'écoute active et les techniques relationnelles (DESC, CNV)
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour renforcer sa posture professionnelle et mieux interagir avec autrui



PUBLIC

Salarié ou encadrant souhaitant comprendre ses émotions et développer son intelligence émotionnelle

PREREQUIS : aucun



MODALITES PEDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie active et participative, alternant :

- apports théoriques et exercices pratiques
- réflexions individuelles, échanges entre pairs, mises en situation
- feedback du formateur

Les participants sont acteurs de leur apprentissage et travaillent à partir de leurs situations professionnelles réelles.



MOYENS TECHNIQUES - Matériel à la charge du (de la) :

- Formateur : ordinateur, supports pédagogiques, outils d'animation
- Entreprise : salle adaptée, vidéoprojecteur, paperboard, wifi
- Participants : support de prise de notes, ordinateur, smartphone



DISPOSITIF DE SUIVI de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- En amont de la formation, un questionnaire de positionnement permet d'évaluer les acquis à l'entrée pour chaque stagiaire, il est complété par un entretien individuel si nécessaire.
- Tout au long de la formation, des évaluations permettent aux stagiaires de se situer dans leurs acquis : mises en situation, quizz et feedback.
- En fin de formation, une évaluation à chaud mesure la satisfaction, la progression et les acquis.
- Documents de suivi : feuilles de présence, certificat de réalisation de l'action de formation
- 3 à 6 mois après la formation, un questionnaire en ligne évalue le transfert des acquis dans les pratiques.



INFORMATIONS

DUREE & MODALITES :

2 jours soit 14 heures
Modalité : 100% en présentiel

DATES & HORAIRE & LIEUX

Dates : à définir
Horaires : 09h00-12h30 - 13h30-17h00
Lieu : à définir

TARIF

En intra-entreprise : 1690 € net de TVA par jour soit 3380€ pour 2 jours
Cette somme couvre la conception sur mesure, l'animation de la formation et les frais de déplacement en région bordelaise.

Validité du tarif jusqu'au 12/2026

EFFECTIF

Min : 2 Max : 12

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES en SITUATION DE HANDICAP :

Nous avons à cœur de permettre à tous d'accéder à nos formations. En situation de handicap, pour l'étude de vos besoins d'aménagement, d'adaptation ou de compensation, contactez marie.freour@satori-co.fr

MODALITES ET DELAIS D'ACCES : Une fois la convention signée, la prestation pourra démarrer sous un délai de 15 jours en fonction des disponibilités du client et de la formatrice.



INFORMATIONS

FORMATRICE

Marie-Emmanuelle FREOUR,
formatrice en management & communication, coach professionnelle certifiée

INDICATEURS DE RESULTAT

- Satisfaction client : 90%
- Compétences & pédagogie du formateur : 95%
- Taux de recommandation : 85%

*Les indicateurs de résultat sont consultables sur notre site : www.satori-co.fr

PROGRAMME

Développer son intelligence émotionnelle



PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre ses réactions pour ne plus les subir

Modalité : présentiel

Durée : 7 h

Inclusion, actualisation des attentes et pose du cadre

- Identifier ses émotions et leurs signaux faibles
- Comprendre leur rôle et leur impact au travail
- Décoder ses réactions automatiques (émotions parasites et mécanismes de défense)
- Relier sensations, émotions, besoins et comportements
- Exprimer ses ressentis de manière constructive

Debriefing de la journée : ancrage des apprentissages, évaluation



Evaluation

Test & Feedback individuel et collectif

Jour 2 : Développer son intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Modalité : présentiel

Durée : 7 h

Inclusion, cadre et actualisation des attentes de chacun, capitalisation des apprentissages (quizz)

- Développer son intelligence émotionnelle au quotidien
- Mieux se connaître pour ajuster ses réactions
- Pratiquer l'écoute active et la qualité de présence
- S'affirmer avec justesse (assertivité, CNV, DESC)
- S'entraîner à partir de situations réelles

Debriefing de la journée : ancrage des apprentissages, évaluation et plan d'actions

OPTION : suivi individuel - 1h30 par participant



Evaluation

Test & Feedback individuel et collectif