



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !  
05 53 45 85 70  
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD  
AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026  
DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



1 / MY\_PAGE\_COUNT



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances
- de comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle

## Compétences développées

Comprendre ses émotions et leurs impacts  
Savoir gérer et utiliser ses émotions  
Développer son intelligence émotionnelle pour établir des relations positives  
Mieux communiquer avec les autres

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :  
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard  
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut-parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.  
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.  
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.  
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :  
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel  
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum  
En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur : formateur certifié et expérimenté



Durée de formation  
En présentiel :  
2 jours soit 14 heures

A distance :  
2 jours soit 14 heures

Accompagnement individuel à distance :  
Nous consulter.



Public  
Toute personne qui souhaite comprendre, gérer et maîtriser ses émotions.

Comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel.



Prérequis  
Aucun.



Niveau / Certification Obtenue  
Attestation de formation et certificat de réalisation.



Type de formation / stage  
Présentiel, À distance  
Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !  
05 53 45 85 70  
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD  
AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026  
DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



2 / MY\_PAGE\_COUNT

Modalités d'évaluation :  
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement  
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

## Programme

### 1. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT

- Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions (les 6 émotions, les mécanismes émotionnels, l'impact sur la relation et sur la performance)
- Les éléments stressants et les émotions
- Sympathie, empathie et antipathie
- Nos émotions déterminent nos actions ou notre inaction
- La dynamique Événement-Pensée-Émotion-Comportement
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation,
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement
- Le stress émotif utile et nuisible
- Les effets des émotions sur nos relations et communications
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres

### 2. GÉRER ET UTILISER SES ÉMOTIONS

- Gérer des émotions difficiles
- Gérer des émotions d'arrière-plan
- Gérer des émotions liées aux relations conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise
- Affronter les émotions des autres
- Comprendre sa colère, repérer les messages cachés, exprimer sa colère, Gérer la colère de l'autre
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions
- Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes

### 3. DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Percevoir, analyser et exprimer ses propres émotions avec exactitude et pertinence en contexte professionnel
- Analyser les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives
- Appréhender des situations conflictuelles en tenant compte des émotions des parties
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Déciffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication



Datadock brightlanguage

TOEIC  
ETS AUTHORISED TEST CENTRE

mrs  
Maison de la Région de la Vallée de la Garonne

TOSA  
Centre Agréé

LevelTEL  
Language level by phone

le Robert  
CERTIFICATION



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !  
05 53 45 85 70  
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD  
AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026  
DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GÉRER SES ÉMOTIONS : DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



3 / MY\_PAGE\_COUNT

- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement
- Comprendre les réactions incohérentes
- Augmenter sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions

## 4. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

- Gérer et développer ses talents de communicateur
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement

