

FAIT À PARIS, LE 30/01/2026

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE OU COMMENT FAIRE DE SES EMOTIONS SES ALLIEES

PROGRAMME DE LA FORMATION

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Aider les participants à développer une maîtrise approfondie de l'intelligence émotionnelle pour transformer leurs émotions en alliées, renforcer la cohésion d'équipe et améliorer significativement leur bien-être au travail.

PUBLIC VISÉ :

Toute personnes ayant un environnement de travail générateur de stress et qui comprend beaucoup d'interactions.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la comptabilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

Aucun

A l'issue de la formation ils auront compris :

- Comment leurs émotions influencent leurs décisions, leurs relations et leur performance au travail.
- Les outils pratiques nécessaires pour développer leur empathie, réduire leur stress et favoriser un environnement de travail émotionnellement intelligent.
- Comprendre comment maîtriser les émotions pour en faire son meilleur allié.

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 2 journées,

Organisation en : distanciel

Taille du groupe : maximum 10 personnes

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1 :

1- Introduction et conscience de soi : à la source de l'intelligence émotionnelle

- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et son impact sur la réussite individuelle et collective.
- Réaliser un autodiagnostic émotionnel

2- Comprendre l'impact des émotions et identifier les biais : explorer comment les émotions et les biais influencent la collaboration et les dynamiques d'équipe.

- Apprendre à décortiquer les mécanismes des émotions et leur influence
- Explorer comment les émotions et les biais influencent la collaboration et les dynamiques d'équipe.
- Identifier les biais émotionnels et cognitifs dans les interactions d'équipe.

3- Identifier et reconnaître ses émotions dans un environnement de travail.

- Apprendre à détecter et à exprimer ses émotions de manière constructive.
- Mise en pratique

4- Gérer le stress et transformer les émotions négatives en leviers.

- Comprendre puis acquérir les techniques pour gérer les moments de stress, de frustration ou de désaccords.
- Intégrer les techniques spécifiques
- Études de cas.

5- Transformer les difficultés du quotidien en force de travail.

- Transformer et utiliser les émotions douloureuses, pour rester motivé et productif.
- Utiliser la neuroplasticité pour reprogrammer les réactions émotionnelles.
- Atelier interactif

6- Développer l'empathie pour mieux collaborer.

- Techniques pour renforcer l'écoute active et la compréhension des besoins émotionnels des autres.
- Renforcer une compréhension mutuelle et une communication bienveillante
- Jeux de rôle

7- Améliorer sa communication émotionnelle.

- Apprendre à s'exprimer de manière authentique et claire pour éviter les malentendus et renforcer la cohésion d'équipe.
- Utilisation d'un framework structuré
- Résolution de malentendus grâce à des outils de feedback bienveillant.

8- Construire une culture émotionnelle positive.

- Apprendre à encourager un climat émotionnel sain au sein des équipes.
- Mise en place de rituels d'équipe pour favoriser un climat émotionnellement intelligent.
- Étude d'exemples concrets

9-Construire un plan d'action personnel :

- Mise en place des outils pratiques pour mieux gérer ses émotions et améliorer ses relations au sein de l'équipe.
- Élaboration d'un plan personnalisé avec des objectifs mesurables et des étapes concrètes.

JOUR 2 : ½ JOURNÉE en ½ GROUPE OU JOURNÉE ENTIERE EN GROUPE EN FONCTION DU NOMBRE DE PERSONNE ET DES PROFILS DES COLLABORATEURS

L'objectif de cette journée est de répondre aux difficultés rencontrées depuis la formation initiale et d'approfondir la mise en pratique des concepts d'intelligence émotionnelle

- Check-in collectif
 - Coaching collectif d'ancrage des apprentissages dans la pratique quotidienne
 - Approfondissement des techniques
 - Plan d'action renforcé

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

MOYEN D'ENCADREMENT

Votre formateur dispose de toutes les compétences techniques et l'expérience nécessaires à l'enseignement de cette formation.

Le formateur et les encadrants peuvent être contactés tous les jours de 9h à 18h par mail à contact@thebigfactory.fr

MODALITÉS D'ADAPTATION PÉDAGOGIQUE :

- Mise en situation répétées durant la formation
- Répartition pédagogique : 50 % de pratique, 50 % d'apports théoriques
- La participation active et l'expérimentation des participants sont privilégiées
- Exercices pratiques, outils d'analyse,
- Pédagogie inversée les apports théoriques seront issus des mises en situation à partir des grilles d'observation données.



MOYENS PEDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.

Autoévaluations régulières à l'oral tout au long de la journée.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.