



Intelligence Emotionnelle 🚥

action de formation 100% en ligne

Utilisez vos émotions comme levier de réussite individuelle et collective

Objectifs

- Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique
- Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action
- Comprendre le vécu émotionnel de l'autre et s'y ajuster
- Utiliser ses émotions pour mieux se connaître et s'affirmer

Points forts

- Tournée vers la réussite et l'épanouissement personnels et collectifs au
- Pour appréhender et aller au-delà de ses modes opératoires préférentiels
- Pour une utilisation immédiate de la puissance des émotions pour soi et
- De la recherche scientifique au coaching exécutif

Temps estimé: 12h



2025:17 nov.

2026:19 janv., 16 mars, 1 juin, 7 sept., 5 oct., 9 nov.

Programme

PARTIE 1

Accueillir ses émotions

- Comprendre la logique du processus émotionnel: croyances, besoins et
- Appréhender la réalité des émotions et leur lien avec le cerveau et le corps
- Déceler les freins et moyens d'identification de ses émotions

Activité(s)

- Quelles sont vos croyances sur les émotions?
- Prendre conscience de son affect : apprenez à écouter votre corps et ses signaux
- Pratiquer la compassion de soi

PARTIE 2

Traverser ses émotions et apprendre à les réguler

- Comprendre ses émotions et ce aui les déclenche
- Comment et pourquoi réguler ses émotions?
- Identifier ses stratégies de régulation préférentielles
- Se préparer et récupérer de ses émotions

Activité(s)

- Agir sur sa perception de l'émotion
- S'appuyer sur l'écriture pour traverser l'émotion

PARTIE 3

Utiliser ses émotions pour mieux se connaître et s'affirmer

- Intégrer l'émotion dans la prise de décision
- S'orienter grâce à ses émotions
- Utiliser la Communication Non Violente pour exprimer ses émotions et ses besoins
- Travailler l'affirmation de soi et poser ses limites

Activité(s)

- S'exercer à tolérer l'incertitude au quotidien
- Ces propos relèvent-ils de la Communication Non Violente?

PARTIE 4

Utiliser ses émotions pour soigner ses relations

- Comprendre les mécanismes de l'empathie et en identifier les avantages et les pièges
- Reconnaître ses modes d'interventions préférentiels
- Accueillir les émotions des autres en pratiquant l'écoute
- Incarner une culture de la reconnaissance et de la gratitude

Activité(s)

- Analyser ses modes
- S'exercer à l'écoute active en plusieurs étapes

Public

Toute personne souhaitant s'inscrire dans une démarche de connaissance et de gestion de ses émotions, pour améliorer son rapport à soi même et aux

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Modalités d'évaluation : un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

Formateur(s)



Cécile Jarleton

Docteure en psychologie du travail et psychothérapeute, Cécile est spécialisée dans la question du transfert des compétences émotionnelles développées dans la sphère privée vers la sphère professionnelle.

Dernière mise à jour en septembre 2025.