

# Intelligence Emotionnelle BEST

MODALITÉ  
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 travail
- Pour appréhender et aller au-delà de ses modes opératoires préférés
- Pour une utilisation immédiate de la puissance des émotions pour soi et en équipe
- De la recherche scientifique au coaching exécutif

🕒 Temps estimé : 12h

📅 Sessions : 2026 : 1 juin, 7 sept., 5 oct., 9 nov.

## Programme

### PARTIE 1

#### Accueillir ses émotions

- Comprendre la logique du processus émotionnel : croyances, besoins et déclencheurs
- 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 qui les déclenche
- Comment et pourquoi réguler ses émotions ?
- Identifier ses stratégies de régulation préférées
- 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 préférés
- Accueillir les émotions des autres en pratiquant l'écoute active
- Incarner une culture de la reconnaissance et de la gratitude

#### Activité(s)

- Analyser ses modes d'intervention
- 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 autres.

### 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 avril 2026.