

# Formation Intelligence Émotionnelle

## Comprendre ses émotions pour développer son IE au travail

Sensibilisation IE · 1 jour (7h) ·  
Programme de formation **Intelligence Émotionnelle**



### OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette formation immersive permet aux participants de mieux comprendre leurs émotions, leurs réactions automatiques et leurs impacts sur les relations professionnelles. Grâce aux apports des neurosciences, au modèle EQ-i 2.0 et à des mises en pratique concrètes, les participants apprennent à reconnaître leurs émotions, développer leur conscience émotionnelle et renforcer leur posture relationnelle au quotidien.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- ✓ Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle et pourquoi elle influence nos comportements
- ✓ Identifier les 5 dimensions de l'IE et les relier à ses situations professionnelles concrètes
- ✓ Situer ses forces émotionnelles et ses axes de développement
- ✓ Nommer et différencier ses émotions avec précision grâce à la roue des émotions
- ✓ Identifier ses patterns émotionnels dans son quotidien professionnel
- ✓ Comprendre l'impact de ses états émotionnels sur son entourage
- ✓ Formuler un engagement de conscience émotionnelle ancre dans son quotidien



### COMPETENCES VISEES

- ✓ Développer sa conscience émotionnelle dans les interactions professionnelles
- ✓ Identifier ses mécanismes émotionnels et leurs impacts relationnels
- ✓ Mieux comprendre les réactions émotionnelles individuelles et collectives
- ✓ Renforcer sa capacité d'écoute, d'analyse et de régulation émotionnelle
- ✓ Utiliser les émotions comme levier de communication et d'efficacité relationnelle
- ✓ Adopter une posture relationnelle plus consciente, stable et ajustée



### PROGRAMME DE LA JOURNÉE

#### Module 1 : Comprendre ses émotions – ce qui se passe vraiment

**Objectif :** Comprendre pourquoi nos émotions influencent nos comportements avant même que l'on s'en rende compte.

- Ce que notre cerveau fait automatiquement face à une situation difficile ou stressante
- Comment nos émotions précèdent nos décisions et colorent nos réactions
- Le lien entre notre état émotionnel et la qualité de nos relations professionnelles
- Pourquoi comprendre ses émotions est la première étape avant de vouloir les contrôler

#### Module 2 : Les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle

**Objectif :** Découvrir le modèle EQ-i 2.0 et identifier les compétences émotionnelles mobilisées dans les situations pro.

- Les 5 grandes dimensions de l'IE : perception de soi, expression, relations interpersonnelles, prise de décision, gestion du stress
- Ce que chaque dimension produit concrètement dans les interactions au travail
- Relier le modèle à des situations professionnelles vécues

# Formation Intelligence Émotionnelle

## Comprendre ses émotions pour développer son IE au travail

Sensibilisation IE · 1 jour (7h) ·  
Programme de formation **Intelligence Émotionnelle**



### PROGRAMME DE LA JOURNÉE

#### Module 3 : Me situer : mes forces et mes axes de développement

**Objectif** : Identifier ses forces émotionnelles et ses priorités de développement

- Avec profil EQ-i 2.0 : lecture de ses résultats, mise en lien avec ses situations vécues, identification de 2-3 leviers prioritaires
- Sans profil : auto-positionnement guide sur les 15 compétences émotionnelles, construction de son radar IE personnel
- Visualiser ses zones de force et ses axes de progression
- Echange en binôme : ce qui surprend, ce qui confirme, ce que ça dit de ma posture relationnelle

#### Module 4 : Nommer ses émotions : la roue des émotions

**Objectif** : Développer un vocabulaire émotionnel précis ; premier levier de conscience et de régulation.

- Découverte de la roue des émotions : 16 émotions et 4 grandes familles
- Pour quelles raisons, nommer précisément une émotion change notre façon de réagir
- Identifier ses émotions dominantes et celles qu'on a du mal à reconnaître
- Capsule inspirationnelle + temps d'échange collectif

#### Module 5 : Mes émotions au travail : identifier mes patterns

**Objectif** : Repérer ses réactions émotionnelles récurrentes dans les situations professionnelles du quotidien

- Reconstitution d'une semaine professionnelle type : quelles situations déclenchent quelles émotions ?
- Nommer l'émotion vécue, son intensité, et la réaction adoptée
- Identifier ses automatismes émotionnels et se demander : qu'aurais-je pu faire autrement ?
- Partage en petit groupe : ce qu'on apprend de ses propres patterns

#### Module 6 : L'IE en pratique : analyser des situations réelles

**Objectif** : Passer à l'action en analysant des situations concrètes sous l'angle de l'intelligence émotionnelle..

- Etude de situations professionnelles courantes : ce qui s'est passé sur le plan émotionnel
- Apport des participants : une situation vécue, analysée collectivement
- De la prise de conscience à l'action : qu'est-ce que j'aurais fait différemment ?
- Ce que l'IE change concrètement dans les relations au travail

#### Module 7 : Engagement & Clôture

**Objectif** : Transformer la journée en actions concrètes et durables

- Mon plan d'actions & engagements
- Rituel de clôture

### REFERENCES PEDAGOGIQUES

EQ-i 2.0 – Multi-Health Systems Inc. / Reuven Bar-On, 1997-2011.  
Roue des émotions - Qualia Emotion Institute  
Haag, C. (2025). Le Petit Guide Illustré de l'Intelligence Emotionnelle. .  
LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. Simon & Schuster.  
Damasio, A. (1994).



## MODALITES PRATIQUES

**Durée :**

1 jour, soit 7h

**Pré-requis :**

Aucun prérequis

**Public :**

Tout public

**Format :**

Présentiel ou  
distanciel

**Lieu :**

À déterminer  
Au sein de votre  
organisation

**Accessibilité Handicap**

Toute personne en situation de handicap peut accéder à nos formations (présentiel ou en distanciel). L'accessibilité est étudiée au cas par cas par notre référente handicap Mylène RIDEL : [mridel@smyleteam.fr](mailto:mridel@smyleteam.fr) ou 06.98.24.26.18

**Tarifs**

Formation Intra-entreprise uniquement : à partir de 1 600 € HT

Profil EQ-i 2.0 : En option 120 € HT/Participant

Sur mesure : Devis personnalisé sur demande.

Financement OPCO possible (nous contacter pour vérifier l'éligibilité)



## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Délai d'accès** : formation accessible dans un délai de 4 à 6 semaines après réception de la convention signée.
- **Recueil des besoins** : un entretien de recueil des besoins est réalisé en amont avec le commanditaire afin d'adapter le programme aux enjeux spécifiques du groupe.



## MODALITES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie expérientielle et inversée : la théorie vient éclairer ce que les participants ont déjà vécu, ressenti ou observé
- Apports conceptuels calibrés : courts, ciblés, introduits après une mise en situation ou un exercice d'introspection. Juste ce qu'il faut pour nommer et structurer, sans sacrifier la pratique
- Travail en sous-groupes : au cœur du dispositif, chaque participant analyse ses propres situations professionnelles, confronte ses perceptions et construit des prises de conscience
- Intelligence collective du groupe : les échanges entre pairs deviennent eux-mêmes un outil pédagogique
- Auto-évaluations et introspection guidée : les séquences intègrent un temps personnel de réflexion pour ancrer les apprentissages dans son propre fonctionnement
- Mises en situation sur cas réels : les participants travaillent à partir de leurs propres situations professionnelles.
- Engagement personnel en fin de formation : chaque participant repart avec un plan d'action ancré dans son quotidien



## EVALUATION DES ACQUIS

**Les acquis sont évalués tout au long de la formation à travers :**

- des mises en situation,
- des auto-évaluations guidées
- des feedbacks individualisés.
- Un questionnaire de validation des acquis est proposé en fin de formation.
- Un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant en fin de formation.
- Un questionnaire de suivi à 3 mois permet d'évaluer le transfert dans la pratique professionnelle réelle.



## SUIVI DE L'EXECUTION

- Feuilles d'émargement par demi-journée
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation.



## CONTACT

**Mylène RIDEL**

[mridel@smyleteam.fr](mailto:mridel@smyleteam.fr)

+33 6 98 24 26 18

