

Formation Intelligence Émotionnelle

Rester maître de ses réactions, décoder ses émotions et renforcer son impact managérial au quotidien

Développer son IE · 2 jours (14h) ·
À la fin de ces 2 journées, vous saurez ce qui déclenche vos réactions à chaud et vous aurez un plan concret pour reprendre la main la prochaine fois que ça chauffe



OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette formation permet aux managers et dirigeants de mieux gérer leurs réactions sous pression, de communiquer avec plus de justesse et de renforcer la qualité de leurs relations professionnelles.

Grâce aux apports des neurosciences, au modèle EQ-i 2.0 et à des mises en situation concrètes, chaque participant repart avec des outils directement applicables pour gagner en sérénité, en clarté et en impact managérial au quotidien.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre pourquoi vous réagissez parfois «à chaud» avant même d'avoir réfléchi et comment reprendre la main sur vos réactions dans les moments de tension
- Repérer les 5 leviers qui distinguent un manager qui subit ses émotions d'un manager qui les met au service de sa posture (modèle EQ-i 2.0)
- Identifier vos forces relationnelles naturelles et vos 2 à 3 priorités de développement pour gagner en impact
- Mettre des mots justes sur ce que vous ressentez et ce que ressentent vos interlocuteurs, pour désamorcer les tensions avant qu'elles n'escaladent
- Repérer vos schémas de réaction récurrents face au stress ou aux conflits, pour ne plus être surpris par vos propres réactions
- Transformer une situation professionnelle vécue en plan d'action concret et directement applicable



COMPETENCES VISEES

- Garder son sang-froid et réagir avec justesse dans les situations de tension
- Repérer ses propres mécanismes émotionnels et anticiper leur impact sur l'équipe
- Décoder plus finement les réactions individuelles et collectives face au changement ou au stress
- Renforcer sa capacité d'écoute, d'analyse et de recul dans les échanges difficiles
- Utiliser les émotions, les siennes et celles des autres, comme un levier de communication et de coopération
- Adopter une posture managériale plus stable, plus juste et plus engageante

Formation Intelligence Émotionnelle

Rester maître de ses réactions, décoder ses émotions et renforcer son impact managérial au quotidien

Développer son IE · 2 jours (14h) ·
À la fin de ces 2 journées, vous saurez ce qui déclenche vos réactions à chaud et vous aurez un plan concret pour reprendre la main la prochaine fois que ça chauffe



PROGRAMME DE LA FORMATION

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

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 emotions – Qualia Emotion Institute
Haag, C. (2025). Le Petit Guide Illustre de l'Intelligence Emotionnelle. .
LeDoux, J. (1996). The Emotional Brain. Simon & Schuster.
Damasio, A. (1994).



MODALITES PRATIQUES



Durée :
2 jours,
soit 14h



Pré-requis :
Aucun prérequis
en OPTION :
PROFIL EQ-i 2.0 en amont



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 ou 06.98.24.26.18



Tarifs

Formation Intra-entreprise uniquement : à partir de 1 600 € HT/jour
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
+33 6 98 24 26 18

