

# Développer son intelligence émotionnelle

Management - Développement Personnel

PROMEO

19/01/2026

## Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

## Les objectifs

Canaliser et exploiter les émotions comme une source d'énergie positive

Adapter sa communication émotionnelle

Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus

Jeux de rôle

Atelier interactif

## Contenu de la formation

### Mieux gérer ses émotions

Identifier l'émotion associée aux situations

Situer le siège de l'émotion

Comprendre l'utilité des émotions

Gérer ses émotions avec des techniques respiratoires

Exprimer ses émotions et se libérer de tensions inutiles

Prendre le temps de la réflexion et se donner le choix.

### Gérer les situations difficiles

Evaluer et réduire l'intensité de son stress en situation difficile avec trois techniques simples

Différents types d'interlocuteurs : l'agressif, le pressé, le négatif, le bavard, etc...

Ecoute, questionnement et reformulation pour désamorcer les tensions

Maîtriser sa communication et le contrôle de soi

Se détendre physiquement et mentalement après un entretien difficile.

### Connaître le mécanisme de ses émotions

### RÉFÉRENCE

**MGMT0014**

### CENTRES DE FORMATION

**Beauvais, Soissons**

### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Les clés de l'intelligence émotionnelle  
Comment se construit une émotion  
Quelles sont les localisations physiologiques de ses émotions ?  
Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations  
Comment passer de la réaction à la réactivité : le process de l'intelligence émotionnelle  
Découvrir le pouvoir de la pensée positive

### **L'empathie ou l'art de bien s'entendre avec les autres**

Comment se manifeste l'empathie ?  
Le déphasage et ses conséquences.  
Ne restons pas de marbre.  
Expressivité et contagions des émotions.

## **Modalité d'évaluation**

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés