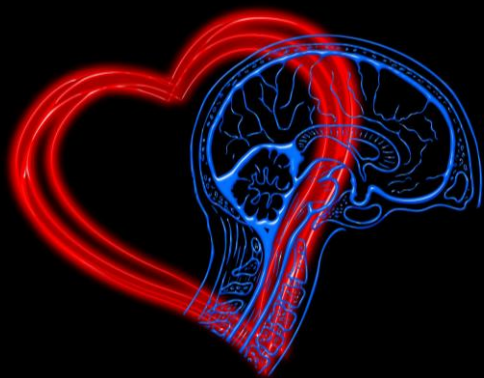
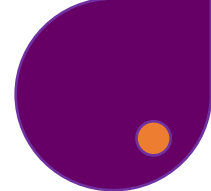


# DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, « UN VOYAGE VERS SOI ET VERS LES AUTRES »



## Préambule

Le fait de reconnaître et accepter les émotions au travail donne de sérieux avantages reconnus aujourd'hui. En effet, penser qu'il faut les laisser à la porte de son travail a un effet destructeur sur les entreprises et les collaborateurs(trices). Ne sommes-nous pas des êtres émotionnels ? L'intelligence émotionnelle définit les capacités à comprendre ses émotions et celles des autres, pour développer un fonctionnement social et émotionnel harmonieux permettant de développer son bien-être et sa performance

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Comprendre ses émotions et celles des autres
- ◆ Découvrir les besoins derrière les émotions
- ◆ Comprendre les impacts au quotidien
- ◆ Prendre conscience de ses schémas émotionnels et savoir les réguler

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier ses propres émotions
- ◆ Reconnaître les demandes des autres
- ◆ Améliorer ses interactions professionnelles
- ◆ Adapter son comportement en travail d'équipe

## Public

- ◆ Toute personne qui souhaite se comprendre, comprendre les autres, nouer de bonnes relations, pouvoir s'adapter et gérer l'environnement pour appréhender les contraintes et obstacles du quotidien

## Prérequis

- ◆ Pas de pré requis pour cette formation

## Programme

### # Séquence 1 – Comprendre les émotions

- 1.1 Ressentir et partager une émotion : à chacun ses émotions
- 1.2 Interpréter les émotions
- 1.3 Identifier les émotions primaires et secondaires
- 1.4 Découvrir les besoins derrière l'émotion

*Exemples d'activité pédagogique : jeux pédagogiques, brainstorming, mises en situation*

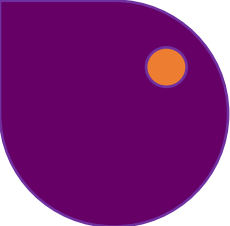
### #Séquence 2 - Découvrir l'intelligence émotionnelle

- 2.1 Comprendre l'intelligence émotionnelle
- 2.2 Mesurer son quotient émotionnel grâce à l'EQ-i (Emotional Quotient Inventory)
- 2.3 Comprendre les impacts des émotions
- 2.4 Prendre conscience de ses schémas émotionnels

*Exemple d'activité pédagogique : jeux pédagogiques, film, jeu de rôles*

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation



# DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, « UN VOYAGE VERS SOI ET VERS LES AUTRES »

## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 1 jour

## Tarif

- ◆ 750€ net\* pour un groupe de 2 à 8 personnes, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande



## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation qui permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation
- ◆ L'autodiagnostic « quels sont mes diabolins ? »

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## A noter

Une formation sur 2 jours avec un diagnostic de quotient émotionnel + méthodologies pour réguler ses émotions est disponible sur demande. Pour les stagiaires ayant suivi la formation « Découvrir et comprendre l'intelligence émotionnelle », une journée additionnelle peut être réalisée.

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Le + de la formation

*La formation est dispensée par une formatrice certifiée en 2022 par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle .*



## Indicateurs de satisfaction

**99%\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **nouvelle formation**

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2024*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2025

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2025

*\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires*