

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN MILIEU PROFESSIONNEL

CCI Formation Gers



Réf. : EP/05 – V1 – 08/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les émotions influencent nos décisions, notre communication et nos relations de travail. Apprenez à mieux les comprendre et à les utiliser comme un véritable levier d'efficacité pour communiquer avec justesse, gérer les situations sensibles et développer des relations professionnelles constructives.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le rôle des émotions dans les interactions interpersonnelles
- Utiliser les émotions pour interagir efficacement avec les autres

PROGRAMME

1. Porter un regard neuf sur ses émotions

Identifier et reconnaître le rôle des émotions
Comprendre ses émotions et les déclencheurs
Repérer les risques d'une gestion inefficace des émotions

2. Développer son intelligence émotionnelle

Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
Mesurer son quotient émotionnel
Repérer ses réactions émotionnelles incohérentes

3. Tirer parti de ses émotions

Exprimer et partager son ressenti émotionnel :
Formuler une critique constructive
Savoir dire sa satisfaction et envoyer des signes de reconnaissance
Ecouter les émotions de l'autre avec empathie
Mobiliser ses ressources et penser positif

PROCÉDURES DE POSITIONNEMENT

Questionnaire ou grille d'auto-positionnement en amont de la formation



Dates 2026 :

23 et 24 septembre 2026

Dates 2027 :

19 et 20 avril

18 et 19 novembre

Durée

2 jours soit 14 heures

Horaires

9h00-12h30 / 13h30-17h00

Modalité pédagogique

Présentiel

Lieu

Centre de formation Auch

Tarif

630 € HT (756 € TTC)



Public concerné

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions dans ses activités professionnelles

Pré-requis

Aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, d'application sur les problématiques des participants et d'échanges d'expériences.
- Mise en situation, exercices pratiques, pédagogie participative
- Plages d'atelier afin de réaliser un travail personnalisé sur la situation individuelle de chacun

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis : Quiz de connaissances et mises en situation
- Évaluation des acquis à froid entre 3 et 6 mois
- Evaluation de la Satisfaction Stagiaire : Questionnaire d'Évaluation de la Satisfaction

PROFIL FORMATEUR

- Formateur spécialiste de la gestion des émotions

Sanction de la formation

Attestation de formation et évaluation du niveau d'atteinte des objectifs pédagogiques