DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Public	Tout salarié mal à l'aise avec ses émotions (hypersensibilité, prêt à craquer) ou déconnecté de ses émotions.
Durée	2 jours - 14 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	Vivre confortablement les situations qui gênent ou empêchent l'action de la personne S'exprimer aisément Garder toute sa lucidité et ses capacités intellectuelles dans des situations pénibles, etc. Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer la relation avec son entourage
Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

- Explications physiologiques.
- A quoi servent les émotions ?
- Les reconnaître et les nommer.

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Trouver le bon niveau d'expression de ses émotions.
- Accueillir ses émotions en pleine confiance.
- Installer au quotidien des attitudes permettant de diminuer la manifestation excessive des émotions.
- Pour les personnes coupées de leurs émotions ou qui s'en méfient, rétablir le lien entre le corps et le mental.
- Les bénéfices de la bonne utilisation des émotions avec autrui.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages.

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES POUR SE CONNECTER À UN « AUTRE POSSIBLE »

- Techniques corporelles pour libérer la charge émotionnelle (les larmes qui débordent, la colère qui nous dépasse, une peur disproportionnée, etc.).
- Entraînement pour préparer le mental et le corps afin de mieux gérer les situations futures anxiogènes.
- Travail sur les croyances verrouillantes qui font avancer les personnes avec des « semelles de plomb ».

NOUS CONTACTER

Siège social
16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Téléphone
04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

ACF Audit Conseil Formation

@ACF_Formation

Dernière mise à jour : 31/08/2026

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.