








## INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Développement personnel. Assertivité. Communication non-violente

<p><b>Prérequis</b></p>  <p>Français : lu, écrit, parlé.</p>	<p><b>Public</b></p>  <p>Tout public</p>	<p><b>Durée et délais d'accès</b></p>  <p>4 jours (28 heures) À tout moment en fonction du calendrier : contacter l'organisme.</p>	
<p><b>Accessibilité</b></p>  <p>Assuré par le client sur son site.</p>	<p>Formation accessible aux PSH. Contactez-nous.</p> 	<p><b>Modalité pédagogique</b></p>  <p>Intra/Présentiel dans vos locaux. Test d'intelligence émotionnelle.</p>	<p><b>Validation</b></p>  <p>Attestation de formation.</p>

### LES OBJECTIFS : à l'issue de la formation vous serez capable de ;

- Prendre du recul et lâcher prise.
- Gagner en confiance en soi.
- Canaliser et exploiter vos émotions comme une source d'énergie positive.
- Utiliser les émotions à bon escient.
- Gérer votre stress.

### LES METHODES PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mise en situation. Jeux de rôle/digitaux, études de cas. Un test d'intelligence émotionnelle sera réalisé 48h avant le début de la formation + débriefing individualisé du test à la fin de la formation. La formation sera animée par une formatrice certifiée en formation professionnelle d'adultes (Proméo Formation), habilitée jury d'examen TP FPA (titre professionnel formateur professionnel d'adultes) certifiée en intelligence émotionnelle et SAT (Sens Agilité Talent) par Assessment 24\*7. Elle maîtrise les quatre compétences qui conduisent à une intelligence émotionnelle.

# LE PROGRAMME

## Partie 1 : La personnalité et l'apprentissage des émotions (14 heures)

### 1- Analyser les éléments constitutifs de la personnalité et le fonctionnement des trois cerveaux

- ⇒ La personnalité : Qui suis-je ?
- ⇒ Différence entre tempérament et caractère.
- ⇒ Les types de tempérament.
- ⇒ Le caractère et ses variantes.
- ⇒ La personnalité individuelle.
- ⇒ La personnalité individuelle.
- ⇒ Neuro anatomie des émotions.
- ⇒ Spécificité des trois cerveaux (reptilien, limbique et néocortex ou cortex cérébrale).

### 2- Faciliter l'apprentissage des émotions

- ⇒ Grammaire émotionnelle.
- ⇒ Les émotions universelles.
- ⇒ Les émotions secondaires, sociales et complexes.
- ⇒ Les émotions détournées.

---

## Partie 2 : Les quotients de l'intelligence émotionnelle et ses bénéfices (14 heures)

### 1- Interpréter les quatre quotients de l'intelligence émotionnelle

- ⇒ Quotient 1 : La conscience de soi.
- ⇒ Quotient 2 : La conscience sociale.
- ⇒ Quotient 3 : La maîtrise de soi.
- ⇒ Quotient 4 : La gestion des relations.

### 2- Identifier les bénéfices des différents quotients de l'intelligence émotionnelle

- ⇒ Le développement de l'intelligence intra personnelle.
- ⇒ Le développement et la gestion de l'empathie.
- ⇒ L'application du mode adapté en situation de crise avec le DESC.
- ⇒ La volonté de construire un climat favorable dans son environnement.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation. Exercices digitalisés (QCM, QCU, glisser/déposer, vrai/faux...etc. Mise en situation. Étude de cas personnalisée en fonction des attentes clients. Délivrance d'une attestation de formation à la fin du parcours.



---

IMADS Coaching & Formation

*Faites connaissance avec vous-mêmes!*