

Plan de cours N° : 1417

Durée : 1 jour (7h)

L'intelligence émotionnelle : utiliser ses émotions comme des atouts

PARTICIPANTS / PRE-REQUIS

Toute personne souhaitant développer sa sérénité professionnelle

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier et comprendre ses propres émotions dans les situations professionnelles. Comprendre l'impact des émotions sur sa communication et sa relation à l'autre. Prendre du recul face à une situation émotionnellement chargée. Adapter sa communication aux émotions et aux réactions de son interlocuteur.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Tour de table au début de chaque formation pour définir les objectifs de chaque participant,
Alternance entre apports théoriques (en moyenne 30%) et exercices pratiques (en moyenne 70%),
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle de nos formateurs,
Remise d'un support de cours,
Assistance post-formation d'une durée de 1 an sur le contenu de la formation via notre adresse mail dédiée formateurs@atp-formation.com

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI DE L'EXECUTION ET DES RESULTATS

Positionnement préalable oral ou écrit,
Evaluation des acquis tout au long de la formation par des exercices de synthèse,
Attestation de stage remise à chaque apprenant, avec son niveau d'acquisition pour chaque objectif pédagogique,
Feuille de présence signée par demi-journée,
Questionnaire de satisfaction pour évaluer la qualité de l'enseignement,
En option : passage certification possible selon les thématiques

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES A DISTANCE

Grâce à un logiciel comme Teams, suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
Nous vous conseillons très fortement l'utilisation de votre webcam et de disposer d'un double écran.
Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 04.76.41.14.20..

ORGANISATION

Les cours ont lieu de 9h00-12h30 13h30-17h00 (adaptable à la demande).

PROFIL FORMATEUR

Nous recrutons méticuleusement nos formateurs selon 3 critères : expertise, pédagogie et agilité.

ACCESSIBILITE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre nos formations sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'organisation.

MISE A JOUR

20/08/2026

Siège social :

31 avenue du Granier
38240 MEYLAN

Agences :

170 rue de Chatagnon
38430 Moirans

Le Thélème

1501/1503 route des Dolines
06560 Valbonne

Plan de cours N° : 1417

Durée : 1 jour (7h)

L'intelligence émotionnelle : utiliser ses émotions comme des atouts

Comprendre le rôle des émotions dans la communication

- Identifier les principales émotions et leur fonction
- Comprendre le lien entre situation, émotion, pensée et comportement
- Identifier ses réactions habituelles face aux situations difficiles
- Prendre conscience de l'impact de son état émotionnel sur sa communication

Développer sa capacité à réguler ses émotions

- Reconnaître les signaux physiques et comportementaux d'une émotion
- Mettre des mots sur ce que l'on ressent
- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Prendre du recul pour éviter de réagir sous le coup de l'émotion
- Expérimenter des techniques simples de régulation émotionnelle

Agir pour soi de manière constructive

- Distinguer faits, ressentis, interprétations et jugements
- Exprimer un désaccord sans dégrader la relation
- Formuler un besoin ou une demande avec précision
- Utiliser la méthode DESC

Comprendre et accueillir les émotions de l'autre

- Décoder les émotions exprimées ou non exprimées
- Développer une écoute réellement active
- Questionner et reformuler pour mieux comprendre
- Distinguer sympathie et empathie

Siège social :

31 avenue du Granier
38240 MEYLAN

Agences :

170 rue de Chatagnon
38430 Moirans

Le Thélème

1501/1503 route des Dolines
06560 Valbonne