

# OFFRE DE FORMATION

DUREE : 7h

POUR QUI ?

Tout public

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'ÉVALUATION :

Auto évaluation des acquis en amont, évaluation à la fin de la formation

PRIX DE LA FORMATION :

1200 €

ACCESSIBILITE AUX PSH :

**Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble**

LIEU DE LA FORMATION :

A définir avec le client

CONTACT :

DUBOIS Marion  
06.88.79.15.68  
marion.dubois@monarconsulting.fr

Intitulé : Sensibilisation à l'intelligence Emotionnelle

Intervenant : DUBOIS Marion

## PREREQUIS

Réalisation du test EQ-I-2-0 standart

## OBJECTIFS GENERAUX

Comprendre les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle  
Identifier ses propres émotions et celles des autres  
Développer des compétences de base en gestion émotionnelle  
Améliorer ses relations inter personnelles grâce à l'IE

## MODALITES PEDAGOGIQUES

Test permettant de mesurer son QE, reconnaissance des émotions, technique de régulation émotionnelle, communication empathique, pratique de l'IE et plan d'actions

## PROGRAMME

Introduction à l'intelligence émotionnelle  
Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle  
Importance de l'intelligence émotionnelle dans le contexte professionnel  
Autodiagnostic et conscience de soi Évaluation de son niveau d'intelligence émotionnelle Identification de ses propres émotions et de leurs impacts  
Compréhension et gestion des émotions Reconnaissance des émotions chez les autres Techniques de régulation émotionnelle  
Communication empathique Principes de l'écoute active  
Développement de l'empathie dans les interactions professionnelles  
Application pratique de l'intelligence émotionnelle Mises en situation Élaboration d'un plan d'action personnel

Formation sur mesure à la demande du client  
V 01-2025

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes