Développer son potentiel

Développer son intelligence émotionnelle

2 jours (14h00) | 4,6/5 | DEVP-8953037 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 650 € ht

Formations Soft Skills › Développement personnel › Développer son potentiel

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Vouloir faire de ses émotions des leviers d'efficacité professionnelle

Public concerné

Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle " intelligence "
- Identifier ce que l'on entend par " émotions "
- L'intelligence émotionnelle

Autodiagnostic : calcul de son Coefficient Émotionnel (QE)

Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

- Analyser la séquence de passage de l'émotion
- Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotion et stress

Exercice d'application : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

Développer sa communication interpersonnelle

- Analyse plusieurs types de relations dans l'entreprise
- Adopter la communication non violente
- Exprimer sa colère sans agressivité
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Savoir dire " non "

Mise en situation : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants

Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership

Développer les compétences du leader résonnant

- Se motiver pour prendre conscience de soi
- Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation
- Prendre conscience des autres : l'empathie
- Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Partage d'expériences : le rôle de l'intelligence émotionnelle

Vidéo Learning : Et si vos émotions étaient à votre service ?

Les compétences visées par cette formation font l'objet de plusieurs évaluations durant la formation :

- *En amont de la formation : évaluation des connaissances (quizz)*
- *Pendant la formation : validation des acquis (études de cas, cas pratiques, mises en situation, tests...)*

– *Après la formation : évaluation de la montée en compétences (quizz) et questionnaire de satisfaction.*

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation en 3 phases :

Pendant la formation : un bilan journalier effectué par l'intervenant

À chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité pour mesurer l'atteinte des objectifs

À froid : à J + 3 mois, une évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d'accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.