



Formation Courte

# Intelligence émotionnelle

Conjuguer dimension émotionnelle et management

Mis à jour le 20/05/2026

## A qui s'adresse la formation ?

Agents de direction

## Durée

2 jours

## Prix de la formation

Tarif inter 2026 : 1 100 € - Tarif inter

2025 : 1 080 €

Eligible Pass Pro

## Lieu(x) des sessions

En présentiel à Saint Étienne

En présentiel à Paris

## Déclinable sur mesure

[Compléter le formulaire](#)

## Objectifs

- Détecter et gérer des émotions dans son environnement professionnel
- Développer son intelligence émotionnelle : un véritable levier managérial
- Identifier et développer les compétences comportementales d'un manager leader

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Programme

### Reconnaitre les émotions

- Les compétences de l'intelligence émotionnelle : autodiagnostic et présentation des 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Définir et clarifier le lien entre les émotions et les comportements
- Prendre conscience de l'impact des émotions sur sa santé

### Le management de la motivation et de l'engagement

- Gérer ses équilibres émotionnels et les équilibres émotionnels de ses collaborateurs
- Prendre soin de soi et de son état émotionnel pour favoriser des comportements individuels et collectifs positifs (motivation et engagement)
- Être à l'origine des états émotionnels positifs de ses collaborateurs

### Le management de la relation

- Être ouvert aux émotions des autres
- Exprimer et partager les émotions
- Gérer les émotions en situation de tensions

### Identifier ses propres pistes d'amélioration

**Intervenants :** Consultant expert en management et leadership humaniste

## Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face



Formation Courte

# Intelligence émotionnelle

Conjuguer dimension émotionnelle et management

Mis à jour le 20/05/2026

- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, autodiagnostic, vidéos,
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

## Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommativ)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

## Modalités

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommativ)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

## Compétences renforcées

- Faire preuve de leadership
- Imaginer, soutenir et mettre en œuvre des pratiques professionnelles innovantes
- S'adapter au changement
- Œuvrer au développement des collaborateurs

## Les prochaines sessions

### L'intelligence émotionnelle - Session 1

📅 Le 23 juin 2026 à 11:30

🖥️ -1

### L'intelligence émotionnelle - Session 2

📅 Le 21 septembre 2026 à 11:30

### L'intelligence émotionnelle - Session 3

📅 Le 29 octobre 2026 à 10:30

### L'intelligence émotionnelle - Session 4

📅 Le 24 novembre 2026 à 10:30



Formation Courte

# Intelligence émotionnelle

Conjuguer dimension émotionnelle et management

Mis à jour le 20/05/2026

## Contacts

**EL FAKIRI Nohra**

☎ 04 77 81 18 11

✉ nelfakiri@en3s.fr

**AIT-OUBOU Hayat**

☎ 0477811524

✉ haitoubou@en3s.fr