ADULTES

L'intelligence émotionnelle : les émotions au service de l'efficience professionnelle

Formation de 3 jours (21 heures) en présentiel pour mettre les émotions au service de l'efficience professionnelle : évaluer son profil émotionnel, reconnaître et gérer ses émotions, développer sa maturité émotionnelle, l'assertivité et l'écoute empathique.

DURÉE	DURÉE DE L'ACTION	MODALITÉ	TARIF
21 heures de formation (3 jours)	**14 jours minimum après signature du devis et de la convention**	**Présentiel**	**Tarif sur devis**

Contexte

Cette formation de trois journées, animée par Marie Elkine, propose de mettre les émotions au service de l'efficience professionnelle. Elle commence par le concept d'intelligence émotionnelle et l'évaluation de son profil émotionnel, puis aborde la gestion des émotions, la maturité émotionnelle, la posture d'adaptation et les compétences relationnelles (assertivité, acceptation de l'autre, écoute empathique), avec des exercices pratiques issus des partages d'expérience.

Public concerné

- Salariés
- Indépendants
- Professions libérales
- Dirigeants

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Objectifs de la formation

Au fil des trois journées, les participants seront en mesure de :

- Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et évaluer son profil émotionnel
- Reconnaître, nommer et gérer ses émotions
- Développer sa maturité émotionnelle
- Développer une posture favorable à l'adaptation
- Optimiser ses compétences relationnelles
- Sortir du conflit

Programme de la formation

Journée 1

Matinée : introduction et concepts de base de l'intelligence émotionnelle

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Évaluer son profil émotionnel
- Partages d'expériences

Après-midi : la gestion de ses émotions

- Pourquoi est-ce si important ?
- Les étapes pour reconnaître ses émotions et les nommer
- Identification de son fonctionnement avec la méthode DISC Arc-en-Ciel

Journée 2

Matinée : la maturité émotionnelle

- La responsabilité émotionnelle
- Identifier le besoin derrière l'excès d'émotion

Après-midi : développer une posture favorable à l'adaptation

- Visualisation positive et sérendipité
- Flexibilité / lâcher-prise pour mieux s'adapter au changement
- Ma qualité de présence / capacité à me recentrer

Journée 3

Matinée : optimiser ses compétences relationnelles

- L'assertivité
- L'acceptation de l'autre dans son unicité
- L'écoute empathique

Après-midi : mise en pratique et évaluation

- Sortir du conflit
- Exercices pratiques à partir des partages d'expérience
- Bilan de la formation et évaluation des acquis

Moyens pédagogiques et modalités techniques

Toutes les formations proposées sont conçues pour être interactives. Elles alternent les apports théoriques et conceptuels, l'analyse de cas pratiques, les échanges d'expériences, ainsi que des mises en situation concrètes afin de favoriser l'intégration des connaissances.

- Vous recevez vos codes de connexion après inscription.
- Cette formation nécessite un ordinateur et une connexion internet.
- Assistance technique et pédagogique (question technique, demande d'informations, réclamation) : angeliquestock@delajalle.fr – réponse sous 24 h.

Formatrice

- **Marie Elkine** : Formatrice spécialisée dans les relations humaines, la communication et le bien-être au travail, depuis plus de 15 ans, après un parcours dans l'Éducation nationale. Elle accompagne des professionnels de secteurs très variés sur l'assertivité, l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, l'écoute active, la communication et la prévention de l'épuisement professionnel. Elle privilégie une pédagogie concrète, interactive et adaptée aux réalités de terrain : comprendre, expérimenter, prendre du recul et repartir avec des outils directement utilisables au quotidien.

Modalités d'accès et délais

Inscription après entretien de préinscription et validation du devis de formation.

Les dates et la durée sont définies avec l'entreprise / l'administration.

Délais d'accès : 14 jours minimum après signature du devis et du contrat / convention.

Une analyse des besoins ainsi qu'un questionnaire de positionnement se font avant l'entrée en formation.

Organisation

Accueil à 9 h ; fin de la journée à 16 h 30. Le dernier jour, bilan de la formation de 16 h à 16 h 30.

Financement

Financements possibles via OPCO, fonds de financement, subventions, ...

Accessibilité (handicap)

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap vous guidera dans votre démarche et la personnalisation de votre parcours.

Référent handicap : Angélique Stock – 06 09 73 02 97.

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par le formateur et le stagiaire.
- Attestation délivrée en fin de formation.
- Le stagiaire remplira un questionnaire de satisfaction.

Évaluation des connaissances

Les quiz, les livrables d'études de cas et les exercices d'animation permettent d'évaluer le stagiaire tout au long de la formation. Une attestation de fin de formation est délivrée en fin de parcours.

Contact et inscription

Centre de Formation De la Jalle – Rez de chaussée, 28B avenue des Martyrs de la Résistance, 33127 Martignas-sur-Jalle

06 09 73 02 97 · angeliquestock@delajalle.fr · centre-formation.delajalle.fr/formations/intelligence-emotionnelle-efficience-professionnelle/

Organisme de formation certifié Qualiopi (catégorie « actions de formation », Certifopac, certificat n° 684511-1, valable jusqu'au 18 septembre 2028). Déclaration d'activité n° 75331542033 (préfet de région Nouvelle-Aquitaine). Programme version 1.0, mis à jour le 21 novembre 2026.