

Développer son intelligence émotionnelle pour plus de confiance en soi



1 jour
7 heures



12 pers. maxi



présentiel ou distanciel



Intra : Nous contacter

Cette formation permet d'appréhender les principes phares de l'Intelligence Emotionnelle, de comprendre son mode de fonctionnement et d'expérimenter des outils pour initier son développement.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne ayant besoin de prendre du recul quant à sa propre gestion émotionnelle et d'accompagner un public en ce sens

AUCUN PRÉ-REQUIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les fondements de l'Intelligence émotionnelle
- Comprendre le lien entre Intelligence émotionnelle et confiance en soi
- Initier une démarche de développement émotionnel à travers la régulation des émotions
- Animer un temps d'échange structuré pour accompagner collectif

- **Formations adaptées**
aux situations de handicap, dans la mesure du possible
- **Evaluations des acquis**
en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM
- **Méthodes pédagogiques**
alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...
- **Accès à la formation**
par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

Déroulé

Embarquement et défrichage

Diffusion de la vidéo et classe inversée sur l'IE

Escale 1 : "Ma météo intérieure" / Me my self and I - 30 min

Escale 2 : Exposition photos "Les émotions"

Escale 3 : Battle !

Comprendre la diversité de ressentis et d'expression #empathie

Escale 4 : Ma solution

Présenter des solutions et les besoins qui se cachent derrière

Le + MUE !

EN AMONT DE LA FORMATION,
pour s'inspirer, travailler sa posture, faire l'état des lieux de son niveau et de ses attentes : fiction "Un monde émotionnellement intelligent, de l'utopie à la réalité ?", auto-diagnostic

EN AVAL DE LA FORMATION,
pour aller plus loin, contrer la courbe de l'oubli et ancrer les apprentissages : un push hebdomadaire pendant plusieurs semaines.

version du 29/04/25

CONTACT : celine@mue-lab.com / 06 24 05 30 23