

# 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**