

# Développer son intelligence émotionnelle

Faire de ses sensibilités une force et un atout relationnel

 2 jours

Se sentir submergé par ses émotions. Perdre le contrôle dans les situations stressantes ou se laisser envahir par la colère.

Comment réagir de manière constructive et professionnelle face aux situations difficiles du quotidien ?

L'intelligence émotionnelle propose des outils concrets pour comprendre, gérer et canaliser ses émotions, favorisant ainsi des comportements adaptés et des relations professionnelles épanouies.



A la fin de la **formation**,  
chaque participant sera en mesure de :

Comprendre le langage  
des émotions

 pour mieux décrypter les  
comportements et les subtilités  
des interactions humaines.

Découvrir son quotient d'intelligence  
émotionnelle

 pour gagner en conscience de  
soi et mieux interpréter ses  
émotions et celles des autres.

Augmenter la maîtrise de soi et la  
conscience sociale

 pour mieux gérer le stress et les  
situations conflictuelles.

Développer des relations professionnelles  
sereines, positives et fertiles

 pour favoriser la coopération,  
l'engagement et la productivité  
sur le long terme.



## Au programme de la formation

### Journée 1

#### Décrypter l'intelligence émotionnelle & savoir réguler ses émotions

- Explorer les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations comportementales.
- Découvrir son diagnostic EIQ (Quotient d'Intelligence Émotionnelle) et mieux interpréter ses émotions et celles des autres.
- Développer la régulation de ses émotions et renforcer son agilité mentale.

### Journée 2

#### Faire de l'intelligence émotionnelle un levier de coopération

- Exprimer ses émotions et utiliser la Communication Non Violente.
- Faire de l'intelligence émotionnelle un levier de motivation pour faire agir les autres.
- S'affirmer, poser ses limites dans ses relations et gérer les tensions de façon émotionnellement positive.
- Augmenter la cohésion et la dynamique collective par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle.

### En option

**Capsule digitale** : un module de e-learning accessible avant la formation pour découvrir des trucs et astuces avant le jour J !

La capsule digitale permet d'acquérir les repères théoriques clés avant la formation afin de maximiser le temps d'entraînement le jour J.

Le module de formation est accessible aux participants sur leur smartphone, tablette ou ordinateur.

La pédagogie  
**flowdev**

Nos méthodes **pédagogiques** :

- Mises en situation
- Réflexions participatives
- Jeux pédagogiques
- Codéveloppement
- Coaching entre pairs
- Coaching individuel



## Ce qui rend cette formation unique

Un questionnaire de connaissance de soi (EIQ).

Aide à cerner ses forces et ses axes de progrès.

Facilite une progression personnalisée en fonction de son quotient émotionnel.

Des méthodes concrètes de mise en pratique.

Permet l'appropriation rapide des concepts.

Favorise une meilleure interaction avec les autres grâce à l'intelligence émotionnelle.

Un accompagnement par un coach certifié.

Assure une formation de qualité et adaptée aux besoins de chaque participant.

Garantit un suivi individualisé et expert pour une meilleure progression.



## Les 3 temps forts d'une formation flowdev

### S'engager

S'engager et faire connaissance lors de la classe virtuelle d'ouverture.

En amont  
Une heure en distanciel.

### S'entraîner

Maximiser les prises de conscience par les mises en situation.

En séance  
80% de mises en pratique.

### Evaluer

Mettre en application et faire un retour d'expérience en collectif.

En aval  
Une heure en distanciel.



## Notre cocktail signature flowdev :

### le parfait dosage de ...

#### Plaisir

dans l'apprentissage et dans l'aventure collective !

#### Prises de conscience

lors d'entraînements et entre les séquences !

#### Mise en action

à l'issue des sessions pour un changement visible !

## Modalités pratiques



Participants : 8 personnes maximum



Public cible : tout public



Prérequis : aucun  
Délai d'accès à la formation : sur demande



En présentiel : hors les murs ou dans vos locaux  
Durée : 2 jours



En distanciel : Teams ou autre outil de communication interne du client  
Durée : 4 sessions de 3h30 chacune



Ressources documentaires : Livret pédagogique + Option de capsule digitale



Tarif : à partir de 525€ HT par participant  
Option 1 : questionnaire de connaissance de soi EIQ - Quotient d'Intelligence Émotionnelle (100€ HT par participant)  
**Option 2** : séance de coaching d'1h30 (300€ HT par participant)



## Bon à savoir !

Cette formation est disponible en français, anglais, espagnol et italien.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, veuillez contacter notre référent handicap via l'adresse [bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr).

**Qualiopi**  
processus certifié

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire digital amont et aval pour évaluer la progression des participants dans l'acquisition de leurs compétences.
- Évaluations de la satisfaction des participants par un questionnaire à chaud.
- Remise d'une attestation de formation.

## Nous contacter :



[bonjour@flowdev.fr](mailto:bonjour@flowdev.fr)



06 30 35 94 77



<https://www.flowdev.fr/contact/>