

MUSCLER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Dans un monde professionnel toujours plus exigeant, savoir gérer ses émotions et comprendre celles des autres devient une compétence clé. Cette journée vous invite à explorer en profondeur votre intelligence émotionnelle : identifier vos réactions, décoder celles de vos collègues, et cultiver des relations de travail plus matures, calmes et constructives. Un moment d'introspection active pour gagner en clarté intérieure, sérénité relationnelle et efficacité collective.



OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Poser une hypothèse d'émotion et faire le lien avec les potentiels déclencheurs.
- Tempérer leur réactivité émotionnelle.
- Identifier leurs réactions émotionnelles automatiques à travailler
- Développer une posture plus empathique et une communication qui gagne en clarté .
- Poser les bases d'un climat relationnel émotionnellement plus apaisé au travail.



TARIFS

€ **395** par participants par journée de formation sur Paris, de 9h à 17h

Pour toute formation en entreprise, veuillez nous contacter à l'adresse paris@theschooloflife.com



MODALITÉ

- En présentiel sur Paris ou le lieu de votre choix
- En distanciel via Zoom/Teams/Google Meet (pour les formations en entreprise d'une durée de 2h à 3h)



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

La formation est accessible à tout public, sans aucun prérequis.
Toute personne faisant partie de l'entreprise bénéficiaire.



ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

Chaque salle de formation sera équipée des éléments nécessaires : prises adaptées (HDMI, etc.), vidéoprojecteur, paperboard ou tableau blanc, ainsi qu'une connexion Internet.

Chaque participant est invité à se munir d'un carnet ainsi que d'un stylo pour la prise de notes. Un résumé de la session, accompagné de ressources complémentaires, sera systématiquement remis à l'issue de chaque formation.



DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

La mise en place d'une formation en entreprise se fait dans un délai minimum d'un mois.



PROGRAMME :

Matin

- Introduction et création d'un cadre bienveillant
- Comprendre l'intelligence émotionnelle : définitions et enjeux en milieu professionnel
- Explorer ses propres émotions : identifier, nommer, reconnaître ses réactions
- Exercices d'auto-observation et de mise en perspective

Après-midi

- Développer des compétences relationnelles : écouter, accueillir et réguler les émotions chez soi et chez l'autre
- Mise en pratique : études de cas et jeux de rôle autour de situations professionnelles
- Outils pour renforcer la résilience et la communication empathique
- Synthèse, plan d'action personnel et engagement post-formation



MÉTHODOLOGIE & MODALITÉ DE TRAVAIL

Formation interactive et expérientielle mêlant :

- Apports théoriques vivants et accessibles
- Moments de réflexion individuelle (météo émotionnelle)
- Échanges en duo ou petits groupes
- Exercices pratiques sur des situations professionnelles concrètes
- Élaboration d'un plan d'action personnel

soft skills



MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Avant : questionnaire de positionnement.
- Pendant : exercices pratiques et mises en situation avec feedback.
- Après : évaluation des acquis via un questionnaire et plan d'action individuel.



FORMATEUR

Carine démarre sa vie professionnelle comme cheffe de projet événementiel et se spécialise dans l'organisation de team building. En 2011, elle opère une transition professionnelle radicale pour coacher les équipes et améliorer leur dynamique collaborative dans leur quotidien. En 2016, elle se forme au Codesign et accompagne des démarches de transformation d'organisation. Elle crée en 2022 les ateliers "Comment Se Dire" pour acculturer les équipes à la pratique du feedback au fil de leur quotidien opérationnel, et développer chemin faisant, leur capacité à se dire l'important sereinement. Elle rejoint **The School of Life** en 2024 où elle enseigne les cours "L'art du feedback" et "Faire Confiance" et anime des sessions de coaching collectif, des sessions pour ancrer l'apprentissage de concepts clés sur l'intelligence émotionnelle auprès des collaborateurs.



ACCESSIBILITÉS

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à votre disposition : lui et notre équipe prendront le temps d'étudier avec attention les adaptations nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. N'hésitez pas à [nous contacter](#) afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Contact : paris@theschooloflife.com et en cc : stoubiana@theschooloflife.com



INDICATEURS DE PERFORMANCE 2025

- 100 % des participants ont acquis les notions clés sur comment muscler son intelligence émotionnelle
- 21 % des participants ont mis en place un plan d'engagement individuel
- 79 % des participants sont encore en cours de consolidation des compétences
- Note générale de la formation : 4.8 /5
- Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 4.8/5