

## « Intelligence émotionnelle »



L'intelligence émotionnelle a gagné en popularité ses dernières années. Différentes études scientifiques soutiennent le postulat selon lequel l'intelligence ne se limite pas simplement au quotient intellectuel d'un individu.

Un individu doit être en mesure de gérer ses émotions pour parvenir à ses fins en matière de développement personnel. C'est tout l'intérêt de l'intelligence émotionnelle, puisqu'elle traduit cette capacité qu'ont les individus à contrôler leurs émotions. Parmi les défenseurs de l'intelligence émotionnelle, on retrouve notamment Daniel Goldman, qui a publié une étude étoffée sur la question intitulée L'intelligence émotionnelle. D. Goldman nous montre, à partir d'exemples du quotidien, comment l'intelligence émotionnelle tient une place centrale dans nos interactions sociales. C'est elle qui dicte le ton sur lequel s'opère un échange entre deux personnes et la façon dont un message peut être interprété par l'une des deux parties.

Ainsi, certaines personnes sont plus à même de répondre aux impératifs imposés par certaines interactions sociales. Par exemple, vous n'allez pas vous comporter de la même manière avec votre père qu'avec votre patron.

Document actualisé le 01/03/2023

Tout cela s'explique à partir de codes sociaux que nous avons intégrés. Dans cette formation, nous verrons pourquoi certaines personnes s'adaptent plus à certaines situations que d'autres. Comment expliquer que certaines personnes ont plus de succès dans leurs interactions sociales personnelles ou professionnelles ?

Nous développerons les réponses au cours des 3 modules et vous apprendrez à développer votre intelligence émotionnelle. Dès lors, plusieurs concepts clés seront étudiés :

- Intelligence émotionnelle,
- Intelligence relationnelle,
- Intelligence situationnelle.

Nous étudierons également la contagion émotionnelle. Nous observerons également les réactions physiques qu'engendre une émotion sur le corps humain (sueur, tremblement, sensation de froid, de chaud...).

Nous verrons qu'il est tout aussi important de savoir gérer ses émotions que celles des autres pour savoir résoudre des conflits. En effet, l'intelligence émotionnelle est vitale pour vivre en société, car elle permet de prendre le pouls de nos interactions sociales et de savoir s'adapter à différents types de situations.

Aussi, nous vous aiderons à exprimer clairement vos idées à vos interlocuteurs, pour que le message soit bien compris et ne laisse aucune place à l'interprétation.

**Public :**

Tout public

**Prérequis :**

Aucun

**Durée de formation :**

12 heures

**Inscription :**

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>  
ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

Document actualisé le 01/03/2023



### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de l'intelligence émotionnelle

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Document actualisé le 01/03/2023



### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

99 €

Document actualisé le 01/03/2023

## Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

# « Intelligence émotionnelle »

## PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

### **Module 1 : Les émotions**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les mécanismes qui entrent en jeu dans la naissance des émotions

Chapitre 1: Qu'est-ce que l'émotion ?

Chapitre 2 : Le fonctionnement du cerveau

Chapitre 3 : Pourquoi les émotions nous trahissent-elles ?

...

Évaluation module 1

---

### **Module 2 : L'intelligence**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la définition de l'intelligence et la différence avec l'intelligence émotionnelle

Chapitre 1: Qu'est-ce que l'intelligence ?

Chapitre 2 : Comment fonctionne l'intelligence émotionnelle ?

...

Évaluation module 2

---

### **Module 3 : La pratique**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'utilisation de l'intelligence émotionnelle dans le cadre privé et professionnel

Chapitre 1: Comment re(définir) l'intelligence en entreprise ?

Document actualisé le 01/03/2023

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

### **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.



### 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>