Fiche PP74TER

FONDAMENTAUX

JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

J'INTÉGRE MES ÉMOTIONS ET CELLES D'AUTRUI DANS MON CADRE PROFESSIONNEL COMME LEVIER DE COHÉSION

Pour s'inscrire, cliquer ici

Date (s) : 24 juin ou 9 octobre 2025	Lieu : URIOPSS IDF	Durée : 1 jour (7 heures)	Tarif adhérents : 310 euros

Objectifs pédagogiques

- Définir l'intelligence émotionnelle.
- Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles.
- Réguler ses émotions fortes lors de situations professionnelles difficiles.
- Développer son empathie pour améliorer ses relations professionnelles.
- Interagir avec intelligence émotionnelle. pour développer des relations professionnelles sereines et constructives

Programme

Module 1 : L'intelligence émotionnelle / Comprendre et utiliser mes émotions dans un contexte professionnel

- Définition de l'intelligence émotionnelle et son intérêt au quotidien et au travail.
- Comprendre comment mon émotion impacte mes décisions.
- Les 4 composantes de l'intelligence émotionnelle (modèle de Goleman).
- Atelier de co-développement autour de la question des émotions en milieu professionnel.

Module 2 : Les compétences émotionnelles

- Le modèle l'Ilos KOTSOU.
- Les principaux messages des grandes émotions.
- Atelier pratique par en binôme avec la technique des 7P

Module 3 : Le profil émotionnel

- Les 6 styles émotionnels (R.Davidson).
- S'adapter en fonction des profils.

Module 4 : La respiration comme outil de conscience et de régulation

- Atelier de travail Somabreath® sur l'accueil des émotions.

Public : Nouveaux salariés, tout collaborateur exposé au stress et aux pressions professionnelles et qui a besoin de s'en protéger.
Acteur de santé confronté à de fortes exigences émotionnelles et du stress chronique présentant un risque d'épuisement.

Prérequis : aucun

Modalités et délais d'accès à la formation :
Demande via le formulaire en ligne pour être contacté par l'Uriopss IDF afin d'élaborer le projet et déterminer les modalités pratiques d'organisation de la formation (date, tarif, lieu, horaires…). La formation est organisée pour des groupes de 4 à 10 personnes
Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, le contenu de la formation en fonction du handicap.

Méthodes pédagogiques mobilisées :
Apports théoriques.
Ateliers pratiques en individuels et collectif avec le Photolangage Points of You®.
Expérimentation de la respiration Somabreath®.
Outil d'auto-diagnostique ou auto-positionnement

Intervenant :Malika AISSANI, Coach professionnelle RNCP 6 et coach transformationnelle méthode Somabreath®, certifiée niveau II méthode Points of You®

Méthodes et modalités d'évaluation :
Évaluation des acquis en cours de formation par des études QCM / études de cas ; quiz de fin de formation.
Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Cette formation est également réalisable en in-

Uriopss Ile-de-France
16 rue des Terres au Curé
75013 Paris
www.uriopss-idf.fr
FORMATIONS:
www.uriopssidf-service.net

Contacts Formations
01 44 93 27 15
y.thomar@uriopss-idf.fr