

## JE DÉVELOPPE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE J'INTÉGRE MES ÉMOTIONS ET CELLES D'AUTRUI DANS MON CADRE PROFESSIONNEL COMME LEVIER DE COHÉSION

[S'inscrire](#)



23 avril 2026 ou  
16 octobre 2026

URIOPSS IDF

1 jour (7 heures)

Adhérents : 310 euros

### Objectifs pédagogiques

cette formation vous permettra de :

- 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

Tout professionnel exposé au stress et aux pressions professionnelles et qui a besoin de s'en protéger (risque d'épuisement professionnel)

### Pré-requis

Pas de pré-requis

### Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation, deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 15 participants.

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap

### Méthodes pédagogiques mobilisées

Apports théoriques, support de présentation, échanges avec les participants sur leurs pratiques, ateliers de réflexion. Délivrance d'une attestation de fin de formation.

### Intervenante

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 de cas.

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

**Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.**