



Points forts : Le groupe est volontairement limité à 8 personnes pour faciliter le travail sur soi et respecter le « confort » des participants. Exercices adaptés pour un processus progressif.

Objectifs

- Identifier les ressorts de l'intelligence émotionnelle
- Gérer ses émotions dans son contexte professionnel
- Utiliser les émotions comme levier d'efficacité

Programme

► Comprendre et appréhender ses émotions

- Reconnaître ses émotions dans certaines situations.
- L'émotion comme information.
- Développer son intelligence émotionnelle.

► Identifier et exprimer son besoin

- Reconnaître les situations de tension.
- Adopter une posture relationnelle ++ (modèle issu de l'analyse transactionnelle).
- Sortir du triangle des conflits.

► Faire une demande claire

- Formuler une critique.
- Donner du feed back constructif.
- Pratiquer la Communication Non Violente.

► Gérer son stress et son impact émotionnel

- Bonnes pratiques pour réguler son stress.
- Co-développement.
- Résolution de problèmes en mises en situation.

Démarche pédagogique

Innovation : Le jeu est utilisé comme expérience sensible, ressource métaphorique ludique pour faciliter l'expression et la « mise à distance » de ses émotions.

Approche participative et intégrative pour favoriser la mise en application opérationnelle et les prises de conscience.

Formateur : metteur en scène formateur sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

Public

Collaborateur souhaitant gérer les situations à fort enjeu émotionnel et conforter les acquis du niveau 1

Prérequis

Avoir fait le niveau 1

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr