



Développez votre Intelligence Emotionnelle

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/developpez-votre-intelligence-emotionnelle>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP05

 CATÉGORIE
**Développement de
votre Potentiel**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre 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

POUR QUI ?

- ✓ Tout public



Programme détaillé

1 / Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle " intelligence "
- Le processus émotionnel
- Le rôle des émotions
- Les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

2 / Réaliser l'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle

- Mes forces et mes axes de progrès
- Le quotient émotionnel

3 / Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle

- Les 5 composantes de l'IE
- Les aptitudes clés

4 / Écouter l'émotion

- La palette des émotions
- L'utilité de l'émotion

5 / Comprendre le fonctionnement des émotions

- L'interface entre notre corps et notre cerveau

- Le message de l'émotion : le besoin

6 / Rétablir l'équilibre émotionnel

- Le ressourcement
- La respiration

7 / Développer sa flexibilité mentale

- Les pensées réalistes
- La dissociation

8 / Passer de l'émotion à l'action adaptée

- La préparation à la rencontre
- L'attitude empathique, sympathique...

9 / Développer l'écoute empathique

- Les conditions d'une écoute empathique
- De l'expression de l'émotion au service de la relation

10 / Développer des relations constructives

- Le comportement assertif
- Le " parler vrai "

11 / Intégrer l'intelligence émotionnelle au quotidien

- Mes modèles et sources d'inspiration
- Mon plan d'action personnalisé

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 18 au 19 Août 2026

 Présentiel - Casablanca

 15 au 16 Oct. 2026

 Distanciel

 15 au 16 Déc. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 Téléphone : +212 522 247 210

 Email : contact@innov-maroc.com

 Web : <https://www.innov-maroc.com>