

# Intelligence Emotionnelle : maîtrise des émotions pour être plus efficace

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/intelligence-emotionnelle-matrise-des-emotions-pour-etre-plus-efficace*

| DURÉE | RÉFÉRENCE | CATÉGORIE |
|---|---|---|
| **3 jours (21h)** | **DP82** | **Gestion des Emotions** |

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Identifier les différentes émotions et leurs mécanismes de fonctionnement
- Acquérir une bonne maîtrise émotionnelle
- Améliorer sa communication en utilisant son intelligence émotionnelle

## POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions

INNOV MAROC



## Programme détaillé

### 1 / Comprendre le fonctionnement des émotions et d'intelligence émotionnelle

- Comprendre ce qu'est une émotion ? Comment naît-elle ?
- Pourquoi avons-nous des émotions ?
- Faut-il exprimer ses émotions au travail ?
- Comment se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Savoir reconnaître les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Définir le concept d'intelligence émotionnelle
- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic

### 2 / Gérer ses émotions

- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme
- Développer des techniques de maîtrise émotionnelle
- Capter son stress au travers du choix de ses réactions
- Faire face aux pressions
- Être affirmatif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs
- Utiliser les techniques de canalisation de ses états émotionnels
- Communiquer sur ses émotions pour évacuer le stress

INNOV MAROC

### 3 / Développer son intelligence émotionnelle pour mieux communiquer

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel : faire des déclarations actions / ressentis
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie et d'écoute
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles

### 4 / Dégager un plan d'action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux

## 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

| | |
|---|---|
| 17 au 19 Fév. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 14 au 16 Avr. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 09 au 11 Juin 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 11 au 13 Août 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 15 Oct. 2027 | Présentiel - Casablanca |

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

INNOV MAROC

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com

Document généré le 26/11/2026 — Réf : DP82
INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC