GESTION DES ÉMOTIONS

Intelligence émotionnelle : évaluer ses aptitudes, développer l'empathie et décider mieux

Dans les organisations, les émotions sont souvent traitées comme un parasite à neutraliser. Pourtant elles portent une information exploitable : une irritation persistante signale un dysfonctionnement, un malaise en réunion révèle un désaccord non dit, un enthousiasme collectif indique un levier à saisir. Cette formation de 14 heures propose une approche structurée : évaluation de ses aptitudes émotionnelles, conscience de soi, régulation, lecture des émotions d'autrui et usage de cette information dans les décisions et l'animation d'équipe. Elle se distingue des formations centrées sur la seule régulation personnelle par sa dimension relationnelle et décisionnelle.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 528 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers chefs de projet et professionnels exerçant des responsabilités relationnelles ainsi que toute personne souhaitant structurer sa pratique des situations émotionnelles.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Évaluer ses aptitudes émotionnelles à partir d'un autodiagnostic
- Interpréter une émotion ressentie comme une information sur une situation
- Réguler une réaction émotionnelle avant une décision importante
- Lire les signaux émotionnels d'un interlocuteur ou d'un groupe
- Formuler un retour qui tient compte de l'état émotionnel de l'autre
- Utiliser les informations émotionnelles dans l'animation d'une équipe

03 Programme détaillé

M1 Évaluer ses aptitudes émotionnelles

- Point de départ personnel
- Composantes de l'intelligence émotionnelle appliquées au travail
- Autodiagnostic de ses aptitudes actuelles
- Repérage de ses points d'appui et de ses angles morts
- Choix des aptitudes à travailler en priorité
- Atelier : Chaque participant conduit son autodiagnostic et en présente deux conclusions.

M2 Lire ses émotions comme information

- De la réaction au signal
- Interprétation d'une émotion persistante comme indicateur
- Distinction entre réaction ponctuelle et signal récurrent
- Régulation avant une décision engageante
- Traitement des décisions prises sous influence émotionnelle
- Cas pratique : Une décision regrettée est relue à partir de l'émotion qui l'a déclenchée.

M3 Percevoir les émotions des autres

- Empathie et lecture de groupe
- Repérage des signaux émotionnels individuels
- Lecture du climat d'une réunion ou d'une équipe
- Écoute qui permet l'expression de ce qui n'est pas dit
- Distinction entre empathie et prise en charge
- Mise en situation : Une réunion est observée puis son climat est décrit par plusieurs participants.

M4 Utiliser ces informations au quotidien

- Relations et animation d'équipe
- Formulation d'un retour tenant compte de l'état de l'interlocuteur
- Annonce d'une décision difficile à une équipe
- Traitement d'une tension collective exprimée à demi-mot
- Suivi de sa progression sur les aptitudes choisies
- À retenir : Une émotion récurrente dans une équipe signale un fonctionnement à examiner.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 528 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr