

Formation

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Effectif	Durée	Modalité	Public visé
2 à 4	24h sur 2 semaines dont : 20h collectif en 5 x 4h 4h accompagnement individuel personnalisé en 2 x 2h	100% Présentiel	Tout public adulte
1 (Individuel)	20h sur 2 semaines dont : 16h de session de formation en 4 x 4h 4h personnalisé en 2 x 2h	Le Lamentin Martinique	

Prérequis : Aucun

Conditions d'accès : Disponibilité en matinée sur 2 semaines

Formateur : Adelyne ALBRECHT, Coach professionnelle certifiée, Ingénieure Centrale Paris, Formatrice.

Contexte

L'intelligence émotionnelle est de plus en plus mise en avant comme compétence essentielle pour réussir dans la vie professionnelle. Poser les bases de la compréhension de soi et des autres permet de réguler ses comportements et les rendre constructifs. Une fois connus les mécanismes cognitifs automatiques, les personnes deviennent en mesure d'exploiter les situations de vie afin de développer des relations saines avec soi et les autres, et d'évoluer positivement.

Objectifs de formation

- Expliquer l'utilité des émotions et détecter les émotions dysfonctionnelles
- Modéliser la connaissance de soi et développer l'estime de soi
- Repérer ses blessures et identifier en quoi elles influencent les interprétations
- Utiliser l'intelligence émotionnelle dans sa communication intra et inter personnelle
- Développer ses ressentis et pratiquer des exercices de relaxation

Objectifs pédagogiques

- Évaluer son intelligence émotionnelle
- Expliquer le rôle des émotions et traduire leur message en termes de besoins
- Construire une analyse fonctionnelle et lister les méthodes d'intervention sur le processus cognitif
- Rechercher l'émotion cachée derrière l'émotion parasite
- Évaluer son estime de soi
- Identifier ses valeurs
- Examiner l'implication de ses blessures dans ses processus cognitifs
- Distinguer les rôles intervenant dans notre dialogue intérieur
- Pratiquer l'observation des sensations et des exercices de relaxation
- Différencier les faits des interprétations
- Repérer les distorsions cognitives et modifier ses pensées automatiques
- Formuler son intention et les conséquences souhaitées d'un comportement
- Communiquer en message « Je », Utiliser la communication non violente
- Appliquer à une situation personnelle et mettre en œuvre des actions correctives et actions proactives

Contenu

M1 : Comprendre l'utilité des émotions

- Évaluer son intelligence émotionnelle
- Expliquer le rôle des émotions et traduire leur message en termes de besoins
- Rechercher l'émotion cachée derrière l'émotion parasite

M2 : Développer et exploiter la connaissance de soi

- Évaluer son estime de soi
- Identifier ses valeurs
- Distinguer les rôles intervenant dans notre dialogue intérieur
- Pratiquer l'observation des sensations et des exercices de relaxation

M3 : Comprendre ses processus cognitifs

- Construire une analyse fonctionnelle et lister les méthodes d'intervention sur le processus cognitif
- Examiner l'implication de ses blessures dans ses processus cognitifs
- Repérer les distorsions cognitives et modifier ses pensées automatiques
- Formuler son intention et les conséquences souhaitées d'un comportement

M4 : L'intelligence émotionnelle dans ses interactions

- Différencier les faits des interprétations
- Communiquer en message « Je », Utiliser la communication non violente
- Appliquer à une situation personnelle et mettre en œuvre des actions correctives et actions proactives

Méthodes mobilisées et moyens techniques

- Apports théoriques ou conceptuels : exposés, documents, vidéos, articles, tests de personnalité
- Application à situation réelle personnelle
- Échanges collectifs
- Jeux, Simulations, Utilisation de l'espace
- Entretiens individuels pour accompagnement personnalisé
- Décisions d'actions et de mise en œuvre de changement

Au démarrage : Entretien individuel de 2h

Déroulé de la formation : Matinées de 4h, 2 à 4 fois par semaine

Après : Entretien individuel de 2h

Assistance pédagogique par téléphone et email.

Modalités de suivi et d'évaluation

Avant : Questionnaire d'auto-positionnement

Pendant : Production individuelle et collective (QCM, questionnaires ouverts, restitutions), participation et partage en collectif

À la fin : Questionnaire de post-positionnement, bilan personnel et évaluation de la satisfaction à chaud. Évaluation à froid à 3 mois.

Tarifs et lieu

Éligible aux financements publics et mutualisés : organisme de formation AA COACH certifié Qualiopi

Effectif 1 à 2 : 1600€ HT / apprenant.

Cabinet AA COACH, Acajou Prolongé (zone Acajou), 97232 Le Lamentin

Effectif 3 à 4 : 1400€ HT / apprenant.

Espace Conniworking, 24 Lotissement la Brise, (zone Acajou) 97232 Le Lamentin

Dans le cadre de la formation professionnelle continue : exonération de TVA — Art. 261.4.a du CGI

Accessibilité aux personnes handicapées

Personnes en situation de handicap, merci de [nous consulter](#). Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins. Consulter également le chapitre afférent des [ressources utiles](#).

Modalités et délais d'accès

En inscription individuelle, les dates des prochaines sessions sont disponibles sur la [page internet de la formation](#). Les inscriptions se font jusqu'à 10 jours ouvrés avant.

En inscription de groupe, les sessions sont programmées sur demande, avec un délai de 1 mois voire moins si réalisable.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier l'adéquation avec le besoin du bénéficiaire.

Voir [les ressources utiles](#) pour la procédure administrative et contractuelle d'inscription et consulter les CGV, CGU et le règlement intérieur.

Contact

Adelyne ALBRECHT

Via le [formulaire en ligne](#) : www.aa-coach.com/contact-coach-formateur-martinique

Par [email](mailto:adelyne.albrecht@aa-coach.com) : adelyne.albrecht@aa-coach.com

Par téléphone +596 696 10 00 79

Sanction de la formation

Ce parcours est validé par une **attestation de formation**.