

Maîtrisez vos émotions pour performer : l’intelligence émotionnelle au cœur de l’efficacité professionnelle

Lien : https://maroc-performance.com/formation/maitrisez-vos-emotions-pour-performer-lintelligence-emotionnelle-au-coeur-de-lefficacite-professionnelle

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
3 jours (21h)	**DP265**	**Gestion des Emotions**

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre les principes de l’intelligence émotionnelle
- Développer la conscience et la maîtrise de ses émotions
- Améliorer la gestion du stress et des situations complexes
- Renforcer la communication et les relations professionnelles
- Accroître la motivation et l’engagement
- Optimiser la productivité individuelle et collective
- Développer un leadership émotionnel efficace

👥 POUR QUI ?

- ✔ Managers et cadres
- ✔ Chefs de projet
- ✔ Responsables RH
- ✔ Entrepreneurs et dirigeants
- ✔ Collaborateurs en entreprise
- ✔ Toute personne souhaitant améliorer sa performance et ses relations professionnelles

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Introduction à l’intelligence émotionnelle

- Définition et concepts clés
- Les 5 dimensions (conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales)
- Impact sur la performance individuelle et collective

2 / Conscience de soi et gestion des émotions

- Identifier ses émotions et leurs déclencheurs
- Comprendre ses réactions comportementales
- Développer la lucidité émotionnelle

3 / Maîtrise de soi et gestion du stress

- Techniques de régulation émotionnelle
- Gestion des situations de pression
- Développement de la résilience

4 / Motivation et engagement au travail

- Leviers de motivation intrinsèque
- Alignement objectifs / valeurs
- Maintien de l’énergie et de la productivité

5 / Empathie et relations interpersonnelles

Maroc Performance

- Comprendre les émotions des autres
- Améliorer la communication
- Gestion des conflits

6 / Intelligence émotionnelle et leadership

- Influence et prise de décision
- Management des équipes
- Climat de travail positif

7 / Développement de la productivité durable

- Organisation du travail et priorisation
- Équilibre émotionnel et efficacité
- Mise en place d’un plan d’action personnel

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

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

25 au 27 Nov. 2026	Présentiel - Casablanca
24 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 20 Août 2027	Présentiel - Casablanca

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

Réservation & Renseignements

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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance