

Développez votre Intelligence Emotionnelle

Lien : https://maroc-performance.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

Maroc Performance



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

Maroc Performance

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 quotidiendans

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

Maroc Performance

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

15 au 16 Déc. 2026	Distanciel
12 au 13 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 12 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 09 Juil. 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