

Sessions garanties disponibles

Formation Maîtriser ses réactions : les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

Réf. SF34497

Faites de l'intelligence émotionnelle un moteur de performance sereine !

2 j Durée	1 600 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	12 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Comprendre le fonctionnement des émotions
- ✓ Identifier leurs propres déclencheurs émotionnels
- ✓ Mieux gérer leurs réactions en situation professionnelle
- ✓ Développer une posture émotionnelle plus sereine et constructive
- ✓ Améliorer la qualité de leurs relations professionnelles
- ✓ Prévenir les conflits et le stress chronique

Public visé & prérequis

Public visé Managers, Tous

Prérequis Aucun.

Programme détaillé

1. Comprendre et identifier ses mécanismes émotionnels

Objectifs :

- Comprendre ce que sont les émotions et leur rôle
- Déconstruire les idées reçues

Contenus :

- Définition et enjeux de l'intelligence émotionnelle
- Le rôle des émotions dans la prise de décision
- Différence entre émotion, sentiment et réaction
- Les émotions fondamentales
- Impact des émotions sur le comportement professionnel

2. Identifier ses réactions et déclencheurs émotionnels

Objectifs :

- Prendre conscience de ses schémas émotionnels
- Anticiper les situations à risque

Contenus :

- Les mécanismes automatiques (stress, fuite, attaque, inhibition)
- Identifier ses déclencheurs émotionnels professionnels
- Repérer les signaux faibles (physiques, cognitifs, comportementaux)
- Différencier faits, interprétations et émotions
- Auto-diagnostic de son fonctionnement émotionnel

3. Maîtriser ses réactions en situation professionnelle

Objectifs :

- Réguler ses émotions avant qu'elles ne débordent
- Retrouver une posture professionnelle maîtrisée

Contenus :

- Techniques de régulation émotionnelle
- Prendre du recul en situation de tension

- Gérer la pression, l'urgence et l'imprévu
- Apaiser une montée émotionnelle (stress, colère, frustration)
- S'exprimer sans laisser l'émotion prendre le dessus

4. Développer son intelligence émotionnelle dans la durée

Objectifs :

- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans le quotidien
- Améliorer durablement les relations professionnelles

Contenus :

- Comprendre et accueillir les émotions des autres
- Développer l'empathie professionnelle
- Désamorcer les tensions relationnelles
- Posture émotionnelle du manager / collaborateur
- Élaboration d'un plan d'actions individuel

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Apports théoriques ciblés
- Pédagogie active et expérientielle
- Jeux de rôle et mises en situation
- Études de cas professionnelles
- Intelligence collective

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
12/11/2026	à distance	Sur confirmation
25/02/2027	Paris	Sur confirmation
25/02/2027	Toulouse	Sur confirmation
25/02/2027	à distance	Sur confirmation
03/06/2027	Aix-en-Provence	Sur confirmation
03/06/2027	Paris	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 18 avis

Laura Q. — Formation intéressante, formatrice captivante et à l'écoute (la formation tournait même parfois à la sance de psychologie ou de coaching personnel ^^)

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Votre formateur

Sandrine C. — Formatrice Intelligence Émotionnelle & QVT

Sandrine intervient sur des formations portant sur l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie au travail. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Gestion du stress »...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 27 entreprises dont :

ALTECA ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT EUROPE CEGEDIM
CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP +17 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com