



Christelle  
**DANGLA**  
Consultante-Formatrice



## Développer son intelligence émotionnelle au travail

Objectif professionnel	Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Identifier ses émotions et en comprendre les causes et les conséquences, de renforcer la maîtrise de soi mais aussi sa flexibilité et de limiter les situations conflictuelles.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Élaboration de supports pédagogiques et techniques (PowerPoint, Mind Mapping). Pédagogie interactive alternant apports théoriques et mises en application pratiques. Utilisation de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle, de la méditation et de l'hypnose
Techniques pédagogiques	Mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Évaluation pédagogique diagnostique en début de formation. Évaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation (Google form). Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environs 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (12 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 00 et 13 h 00 - 16 h 00
Lieu	351 cours de la Libération -33405 TALENCE CEDEX
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format individuel. Format groupe - Liste à fournir. Nb max de stagiaires : 10
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS ASSISTANTE - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.christelledangla.fr](http://www.christelledangla.fr) – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

# Programme de formation et de développement des compétences professionnelles

## Découvrir l'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Appréhender les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Développer la conscience de soi émotionnelle (les premiers pas vers la prise de conscience de ses émotions)

## Caractériser le quotient émotionnel

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Connaître les 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Approfondir la palette des émotions
- Déterminer les manifestations comme point de repère
- Ressentir les émotions primaires au quotidien

## Développer sa flexibilité

- Expérimenter la spirale des émotions
- Développer la pensée positive
- Neutraliser une émotion forte (désactivation d'ancre)
- Savoir se mettre en auto-hypnose

## Gérer les situations conflictuelles

- Savoir faire face
- Recevoir une critique
- Prendre en compte la colère
- Gérer ses émotions en situation de tension
- Sortir du conflit
- Rechercher des solutions
- Adopter les comportements préventifs
- Utiliser le swish

**Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI**

Mise à jour le 02/01/2024

TFS ASSISTANTE - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – [www.christelledangla.fr](http://www.christelledangla.fr) – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS

ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.