



Comment se servir de son intelligence émotionnelle ?

PERSONNES CONCERNÉES

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre ses émotions et développer ses compétences relationnelles par une meilleure maîtrise de son intelligence émotionnelle.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Identifier ses émotions et leurs manifestations pour mieux comprendre leurs effets sur ses comportements.
- > Expliquer le rôle et les fonctions des émotions afin d'en faire un levier de régulation dans ses interactions au travail.
- > Mobiliser ses ressources émotionnelles pour désamorcer les situations tendues et renforcer son efficacité.
- > Développer son intelligence émotionnelle dans une perspective de progression personnelle et professionnelle.

PROGRAMME

Jour 1

- > Les émotions : rôle, fonctionnement et risques.
- > Conceptualisation des émotions et du concept d'intelligence émotionnelle.
- > Mesurer les impacts positifs de la gestion des émotions.
- > Repérer les risques d'une mauvaise gestion.

Jour 2

- Développer sa conscience émotionnelle, travail à partir de situations vécues :
- > Débloquer les situations tendues.
 - > Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
 - > Savoir mobiliser ses ressources individuelles.
 - > Développer son intelligence émotionnelle.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

La formation comporte plusieurs étapes dont l'analyse des pratiques et la mise à jour des connaissances.

- > Méthode active et participative.
- > Apports théoriques et méthodologiques.
- > Travail à partir des situations professionnelles vécues.
- > Remise d'outils et d'un mémento en fin de formation.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Dr. Thierry LAVIGNE, Praticien Hospitalier, responsable du Service d'Hygiène Hospitalière des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

ANIMATION

Mme Martine KAJOCH, Consultante, Sociologue
Courriel : mkajoch@yahoo.fr

STAGE INTER ENTREPRISES

Durée : 2 jours

En 2026

Référence : SRI26-0315A
du 16 mars 2026
au 17 mars 2026

Tarif

862 €

Repas de midi pris en charge
par les organisateurs.

Lieu

Université de Strasbourg -
Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal
Lefebvre
67100 Strasbourg

STAGE INTRA : NOUS CONSULTER

Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI
Tél : 03 68 85 49 22
Sauf le mercredi
s.rubini@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue
une action d'adaptation et
de développement des
compétences.

Elle donne lieu à la délivrance
d'une attestation de
participation.

Une évaluation en fin de
formation permet de
mesurer la satisfaction des
stagiaires ainsi que l'atteinte
des objectifs de formation
(connaissances,
compétences, adhésion,
confiance) selon les niveaux
1 et 2 du modèle
d'évaluation de l'efficacité
des formations Kirkpatrick.