



# 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



## 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

## **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 quotidien**

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

## 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 Oct. 2026

 Distanciel

 15 au 16 Déc. 2026

 Distanciel

 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](mailto:contact@maroc-performance.com)

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 29/09/2026 — Réf : DP05

Maroc Performance — Tous droits réservés