FICHE FORMATION

Formation continue - Stage | Management Ressources Humaines | Communication

Gérer ses émotions et Passage du test QE PRO (inclus)

Joie, fierté, colère, peur….Nos émotions influent sur notre vie personnelle et professionnelle.Cette formation permet d'Identifier, de maitriser et d'utiliser ses émotions pour construire des relations interpersonnelles de qualité et ainsi gagner en efficacité, en confort et en performance.

Informations pratiques

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Durée	Nous consulter
N° de référence	MRH_M05 160

Objectif(s) de la formation

Comprendre les enjeux de l'intelligence émotionnelle
Maitriser le processus émotionnel
Connaitre son quotient émotionnel
Identifier les axes de développement de son quotient émotionnel

Programme

Formation technique et professionnelle

L'intelligence émotionnelle
La notion d'intelligence émotionnelle
La roue des émotions
Le processus émotionnel
La reconnaissance des émotions chez soi et chez les autres

Repérer les émotions les déclencheurs émotionnels
Une tactique émotionnelle pour réguler les émotions
L'analyse de l'intensité des émotions
Les conséquences émotionnelles (Utilité et risques des émotions)
Les émotions cibles
Les stratégies de régulation des émotions

Méthodes et moyens pédagogiques

Test d'évaluation de quotient émotionnel (QE-Pro)
Débriefings
Apports théoriques
Partage d'expériences
Mises en situation
Jeux pédagogiques

Compétences visées

Comprendre les enjeux de l'intelligence émotionnelle
Maitriser le processus émotionnel
Connaitre son quotient émotionnel
Identifier les axes de développement de son quotient émotionnel

Dates de formation

Nous consulter

Chiffres clés

60	**ans d'expérience**
200	**formations continues**
11	**domaines d'expertise**
1er	**pôle de formation de l'industrie en Auvergne Rhône-Alpes**

Les points forts de la formation

Un bilan QE-PRO pour chacun des participants

Une formatrice consultante certifié

L'Intelligence émotionnelle au service de situations quotidiennes

Organisation

Statut durant la formation

Salarié

Stagiaire de la formation professionnelle

Lieux de la formation

10 Boulevard Edmond Michelet 69008 Lyon

Entreprise / Métier concerné

Tout public

Accessibilité & handicap

Démarche accessibilité

Démarche Handicap à l'IRI

Pré-requis & conditions d'admission

Passation du test en ligne QE-Pro

Validations

Attestation de fin de formation

Bilan Test QE Pro

Intéressé(e) par cette formation ?

Faire une demande d'information · **Consulter la fiche complète en ligne**

Document généré le 02/11/2026. Les informations sont susceptibles d'évoluer : la version en ligne fait foi.