

Programme de formation

Développez votre Intelligence Émotionnelle au service de votre management

Libérez votre potentiel grâce à l'Intelligence Emotionnelle



Eugénie DUTHILLEUL
PERFORMANCE PRO
Formatrice et dirigeante



**1er semestre
2026**



**2nd semestre
2026**

11 mars

18 novembre



1 jour (7 heures)



Boulogne-sur-Mer



Prérequis :
Aucun prérequis



Public visé :
Tout collaborateur encadrant
une équipe (hiérarchique
ou projet)

Managers, responsables de service,
chefs d'équipes, chefs de projet



590€ H.T. par personne
hors frais de restauration
Tarif pour les particuliers : nous contacter



Accessibilité et adaptation possibles
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Décoder ses émotions pour mieux les gérer
- Développer son leadership grâce à l'Intelligence Emotionnelle
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel dans les situations managériales délicates
- Prendre en compte l'impact des émotions sur la performance de l'équipe
- Prendre en compte les émotions individuelles et collectives.

Contenu de la formation

Prendre en compte la dimension émotionnelle du management

- Identifier les différentes facettes des émotions
- Prendre conscience de ses émotions et la gestion de celles-ci

Mieux se connaître face aux émotions

- Identifier vos domaines de fluidité, vos axes d'amélioration
- en intelligence émotionnelle
- Identifier vos schémas de pensée qui orientent les comportements
- et les modifier

Prendre en considération les émotions de ses collaborateurs

- Accueillir les émotions de vos collaborateurs, sans être perturbé
- Développer l'empathie, l'écoute active, la compréhension du point de vue de l'autre
- Désamorcer les situations difficiles
- Gérer vos émotions dans la relation et installer une dynamique de réussite

Manager les émotions collectives

- Positiver les relations au sein du groupe
- Utiliser l'intelligence émotionnelle sur la cohésion, la motivation et l'intelligence collective

Moyens et méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Réflexions à partir du vécu des participants et partage d'expérience
- Alternance de jeux de rôle, mises en pratique et entraînement
- Assessment – rapport détaillé
- Support pédagogique
- Elaboration d'un plan d'actions personnel

Validation

Attestation de formation

Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuille de présence
- Evaluation formative
- Enquête de satisfaction

Modalités et délais d'accès pour l'entrée en formation

Entretien individuel préalable
Accès sous 7 jours après validation de l'inscription, sous réserve de places disponibles et de la constitution d'un groupe



Les +

Percutante

Prise de conscience
permettant des modifications
de comportement significatives

Pragmatique

Test EIQ et rapport détaillé
pour un plan d'action
individualisé

Pertinence

Meilleure gestion du stress
et de l'incertitude

Indicateurs de performance : voir site internet www.performance-pro.fr



PERFORMANCE PRO
VOS TALENTS RÉVÉLÉS

Contact : Eugénie DUTHILLEUL

06 89 77 97 09 - eugenie@performance-pro.fr

1 parc des 4 Moulins - 62200 Boulogne sur Mer
RCS Boulogne sur Mer 901 529 198 | SIRET 901 529 198 00011 | N° TVA Intracommunautaire FR44 901 529 198
APE 7022Z | SAS au capital social de 1500€ | N° d'Activité : 32 62 03341 62 auprès du préfet de région Hauts-de-France