

Développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle influe sur la qualité de vos décisions et de vos relations professionnelles. Cette formation vous aide à mieux reconnaître vos émotions et celles des autres pour agir et interagir avec plus de justesse.



Crédit image | ©Institut national du service public (INSP)

Durée :

2 jour(s)

Coût :

1 900 €

Format :

Présentiel

Lieu(x) :

Paris

La capacité à comprendre et maîtriser ses réactions émotionnelles, ainsi que celles des autres, est essentielle pour convaincre et mobiliser ses collaborateurs sur un projet de transformation. Longtemps considérée comme un don, cette faculté ne semblait pouvoir s'améliorer qu'avec l'expérience du fait de connaissances limitées sur les émotions et de l'absence d'outils ou de méthodes pour l'exercer et la perfectionner.

Public cible

→ Cadres supérieurs et dirigeants de la fonction publique

→ Cadres supérieurs et dirigeants du secteur privé

Prérequis

La formation ne nécessite aucun prérequis et repose sur une démarche volontaire.

Compétences visées

→ Faire preuve d'intelligence émotionnelle, se mettre à la place de ses interlocuteurs pour mieux les comprendre

Objectifs de la formation

- Accroître son degré de conscience et de liberté par rapport à ses émotions
- Cerner les stratégies comportementales dérivant de certaines émotions
- Développer son leadership en sachant désactiver les émotions négatives et activer les émotions positives chez autrui

Profil des intervenants

Experts en management, leadership et intelligence émotionnelle

Jour 1

La connaissance des émotions

- Identifier les émotions qui comptent et l'éventail des comportements qui en découlent, chez soi et chez les autres
- Evaluer son intelligence émotionnelle : test de connaissance et questionnaire d'auto-évaluation
- Partage d'expérience entre pairs sur les 16 émotions

Exercices pratiques

- Analyse de situations
- Analyse de vidéos

Influence des émotions sur le comportement

- Reconnaître les stratégies comportementales qui dérivent des émotions

Jour 2

Les fondamentaux de la maîtrise des émotions

- Reconnaître comment les émotions peuvent surgir dans la communication interpersonnelle, et singulièrement, les émotions négatives
- Comprendre son tempérament
- Mobiliser le corps, la pensée, la parole et l'action dans la régulation des émotions

Les bonnes pratiques de régulation de ses propres émotions

- Utiliser les bons moyens d'actions sur ses propres émotions

Les bonnes pratiques de régulation des émotions d'autrui

- Connaître la palette des instruments de leadership à disposition qui permettent d'activer ou désactiver les émotions négatives et positives chez ses collaborateurs et assurer la cohésion et la motivation des équipes

Exercices pratiques

- Etudes de cas
- Mises en situation

Pédagogie

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis : durant la formation, à travers des mises en situations et des feedbacks de l'intervenant permettant aux participants d'identifier leurs acquis et axes d'amélioration
- Évaluation de la satisfaction : à l'issue de la formation, à travers une enquête auprès de chacun des participants
- Suivi de l'assiduité : la présence des participants est suivie pendant toute la durée de la formation

Modalités pédagogiques

La formation inclue des autodiagnostic, mises en situation, retours d'expériences, apports théoriques et méthodologiques. La mise en situation par des jeux de rôle permet d'apprendre à cerner les enjeux émotionnels d'une situation, pour soi et pour ses interlocuteurs, et d'apprendre à identifier les principales options pour désactiver les émotions négatives.

Moyens pédagogiques

Supports pédagogiques de l'intervenant

Modalités d'inscription

Groupe de 8 à 12 personnes

Nos auditeurs et auditrices plébiscitent nos formations



4,4/5 93 %

de satisfaction

de recommandation en 2025

Accessibilité

L'INSP est attentif à l'accueil de toutes et tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour adapter au mieux votre participation à nos formations :
handicap@insp.gouv.fr

[En savoir plus](#)

Sur la même thématique

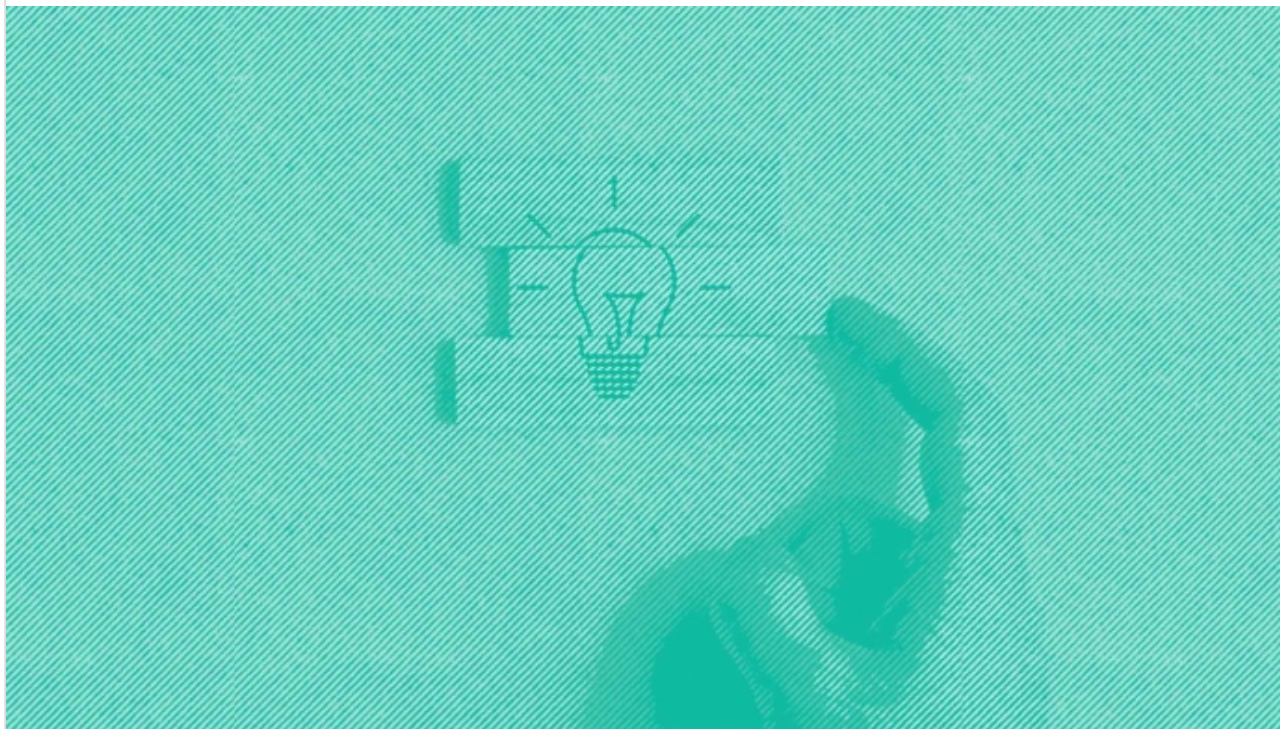
Introduction à l'entrepreneuriat Deeptech et innovation

Date de début : **Mardi 27 octobre 2026**

Durée : **3 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Porter une transformation



Master class "art de la négociation"

Date de début : **Lundi 16 novembre 2026**

Durée : **5 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Négociation



Session(s) prévue(s) prochainement

Date(s) : jeudi 18 mars au vendredi 19 mars 2027

Lieu : 2 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris

Langue : Français

Date(s) : mardi 16 novembre au mercredi 17 novembre 2027

Lieu : 2 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris

Langue : Français

Contact

Les équipes de l'INSP se tiennent à votre disposition pour toute question.

[Contacter par email](#)