

## Public

Tout public Caf

## Pré-requis

Aucun

## Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures / Taux satisfaction 2021 (10 agents) : 85 % - Session non programmée sur 2022

Calendrier - Lieux -

Modalités d'accès :

Planification sur le site

EGOC [Sessions à venir]

Nous contacter pour suivi

des programmations et

des planning sur

[www.egoc.org](http://www.egoc.org)

## Catégorie

Formations

## Tarifs

360.00

## Modalités d'animation

Présentiel ou classe virtuelle sous Teams

Session régionales (INTER) / Chantier local (INTRA)

## Formateur

Formateur expert

## Effectif

Un groupe de 12 agents Caf maximum

# Intelligence émotionnelle - Pratiquer l'intelligence émotionnelle avec soi-même et au sein d'une équipe

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

## Objectif professionnel

Développer l'intelligence émotionnelle avec soi-même et au sein de son équipe

## Contenu

### En quoi l'intelligence Émotionnelle est-elle un atout pour réussir ?

Définition du concept

Une méthode pour se relier à soi-même et aux autres

### Apprendre à se comprendre ses émotions et les identifier

Les émotions : caractéristiques et définitions

La fonction des émotions

Les émotions fondamentales

### Développer la conscience et la maîtrise de ses émotions

Comprendre et identifier le chemin de ses perceptions, ses pensées et émotions nous conduisant à nos comportements.

Gérer ses pensées :

- Le cercle vicieux des croyances négatives, établir son propre bilan (croyance / comportement / résultat).

- Repérer dans son vécu les mécanismes habituels déclenchés sous l'effet de l'émotion pour mieux y faire face

Prendre conscience de son pilotage automatique, ses ruminations et discours limitant..

Nos émotions en tant que source de motivation et de satisfaction de nos besoins psychologiques

### Développer une nouvelle forme de réaction sous l'émotion :

Comment passer de la réactivité à la réaction ?

Comment s'exprimer sous l'effet des émotions avec un langage qui permet à l'autre de nous écouter et de nous comprendre.

Endosser la responsabilité de ses émotions et éviter la culpabilité face à l'émotion des autres.

**Taux de satisfaction**

**Tarif / Coût stagiaire**

360.00

Écouter le message des émotions  
Épurer son langage et s'exprimer sans jugement pour éviter l'opposition.  
Exprimer ses émotions et ses besoins  
Formuler une demande en accord avec ses besoins, de façon concrète, réaliste, et positive.  
Stimuler l'écoute et la réaction de l'autre.

**Développer et gérer nos ressources relationnelles avec les autres :**

Faire des émotions une ressource, un « allié » dans sa relation aux autres.  
Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées avec certains interlocuteurs.

Anticiper les comportements inadaptés.

Développer sa capacité à être dans l'observation et non dans l'évaluation.

Développer la reformulation et améliorer l'écoute.

Aider son collaborateur à formuler ses émotions et ses besoins.

Développer l'empathie et l'auto-empathie pour contribuer à la qualité de vie au travail de soi et des autres par l'amélioration de la qualité des relations.

- Un état d'esprit.

- Une communication basée sur l'expression de soi (fait, ressenti, besoin, formulation d'une demande et/ou un engagement négocié).

- Une communication basée sur l'écoute et l'expression de l'autre (reformulation, découverte du ressenti et besoin de son interlocuteur).

- Aider ses interlocuteurs à faire des demandes claires, positives, réalistes en fonction des situations.

**Appliquer l'intelligence émotionnelle dans diverses situations :**

Établir le rapport de l'autre, créer un climat de confiance

Savoir dire « non » dans le respect de soi et des autres

Gérer les désaccords afin d'éviter les conflits et l'opposition.

Gestion de soi et de sa relation aux autres  
Accepter ses limites de communication face aux émotions et reporter la communication.

**Méthodes mobilisées**

Démarche participative

Mises en situation

Modalités d'évaluation et de validation:

**Evaluation en amont** : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

**Evaluation au cours de la formation** : validation de la compréhension et de

l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

**Evaluation à chaud** : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

**Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf

**Attestation de suivi** : Feuille de présence

**Attestation de participation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

---

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

---

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques,  
d'accompagnement aux personnes  
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,  
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**

---