

Intra CL

## Public

Tout public

## Modalités pratiques

Durée : 2 jours - Soit 14 heures // Programmation possible en Session Régionale ou en Chantier local

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

Chantiers locaux

## Tarifs

468.00

## Modalités d'animation

## Formateur

LEGER Patricia

## Effectif

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

468.00

# L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, nouvel atout relationnel

MAJ : Dimanche 05 juillet 2026

## Contenu

### CONTENU

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

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

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

- Les émotions caractéristiques et définitions
- Les émotions fondamentales
- La fonction des émotions

#### S'affirmer :

- Choisir les mots directs, francs, appropriés et qui respectent l'autre
- Oser utiliser le « Je »
- Faire des descriptions factuelles plutôt que des jugements
- Savoir dire « non » dans le respect de soi et des autres
- Etablir le rapport de l'autre, créer un climat de confiance

#### Comment passer de la réactivité à la réaction ?

- L'expression des émotions
- La maîtrise de ses émotions
- Nos émotions en tant que source de motivation et de satisfaction de nos besoins psychologiques
- Développez l'accueil et la maîtrise des émotions des autres
- Apprendre à gérer nos croyances limitantes
- Développer et gérer nos ressources relationnelles

#### Consolider ses atouts émotionnels :

- En adoptant une communication plus intelligente émotionnellement
- En apprenant à gérer les conflits de façon positive
- En sachant allier adaptabilité et maîtrise de soi pour positiver les relations au sein du groupe

- En se fixant un objectif personnel.

## **METHODES PEDAGOGIQUES**

- Apports théoriques
- Exercices de mises en situation
- Test d'auto-évaluation

## **VALIDATION**

Attestation de participation.

### **Méthodes mobilisées**

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**

---