

Intelligence émotionnelle et gestion des émotions

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

NH-FORMATION
Nathalie HOURDEBAIGT
06.03.90.40.32
nh-formation@orange.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST
(Niveau 5 européen)

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Etre capable de gérer ses émotions - Connaître son profil émotionnel - Déterminer les domaines à développer - Ancrer les zones de compétences - Comprendre ses émotions - Comprendre leurs origines - Comprendre les mécanismes - Savoir les analyser - Savoir prendre de la distance - Savoir gérer ses ressources

Contenu et modalités d'organisation

Autodiagnostic des 5 axes de l'intelligence émotionnelle Définition de l'intelligence émotionnelle Les 3 principaux modèles d'intelligence émotionnelle : - le modèle originel de SALOVEY et MEYER (1990) Les 4 éléments-clé de l'intelligence émotionnelle - le modèle de GOLEMAN (1995 et 1998) Il se décline autour de 25 compétences qui s'articulent autour de 5 axes principaux - le modèle de BAR-ON (1997 et 2000) Cinq composantes, elles-mêmes divisées en 15 sous-dimensions, constituent son modèle Définition d'une émotion Les émotions sont multiples et variées Le curseur des émotions Les grands chapitres des émotions : les émotions de base La gestion des émotions Mieux se connaître : Savoir reconnaître ses émotions « authentiques » Le concept d'émotion authentique Le trafic d'émotions : Nous trafiquons nos émotions Déceler les émotions « rackets » ou sentiments élastiques (timbres) - La collection de timbres - L'élastique - Le racket ou sentiment parasite.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00276361	du 03/03/2022 au 04/03/2022	Pau (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00259378	du 24/03/2022 au 25/03/2022	Salies-de- Béarn (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276363	du 31/03/2022 au 01/04/2022	Dax (40)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276362	du 07/04/2022 au 08/04/2022	Bayonne (64)	NH-FORMATION		Non éligible	
00276364	du 19/05/2022 au 20/05/2022	Oloron- Sainte-Marie (64)	NH-FORMATION		Non éligible	

00276365

du 02/06/2022 au
03/06/2022

Mauléon-
Licharre (64)

NH-FORMATION

Non
éligible

FPC

00532719

du 02/01/2025 au
03/01/2025

Pau (64)

NH-FORMATION

Non
éligible

FPC

00609459

du 18/09/2025 au
19/09/2025

Salies-de-
Béarn (64)

NH-FORMATION

Non
éligible

FPC

00609750

du 18/09/2025 au
19/09/2025

Pau (64)

NH-FORMATION

Non
éligible

FPC

00609751

du 18/09/2025 au
19/09/2025

Bayonne (64)

NH-FORMATION

Non
éligible

FPC