

L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1802345F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : SMART ET COM FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Développer la connaissance de soi-même et des autres
- Développer des relations de travail confiantes
- Augmenter sa détermination personnelle
- Augmenter la confiance en soi
- S'approprier et utiliser ces outils au quotidien

Programme

- Reconnaître et comprendre les comportements relationnels
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres
- Choisir ses propres changements de comportements
- Identifier les leviers de confiance, les activer, les actionner
- Oser dire sans contrainte ni agressivité
- Identifier ses véritables responsabilités dans chaque situation
- Dépasser ses rigidités personnelles
- Apprendre à faire le point sur soi-même en conscience

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2209240	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	09/02/2026	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1802345F