

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

📌 Référence : C6



INTER

🕒 Durée : 2 jours

€ Tarif : 1 560 € net par participant
(non assujéti à la TVA)

📍 Lieu : Paris et à distance

📅 Date de la prochaine session :

29
juin 2026

INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

📞 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



Public :

Tout collaborateur



Prérequis :

Aucun

Objectifs :

- ✓ Identifier son profil émotionnel et mieux comprendre ses réactions émotionnelles
- ✓ Adopter des pratiques positives pour mieux vivre avec ses émotions
- ✓ Utiliser son intelligence émotionnelle au service de la relation à distance

Programme :

1. Développer sa conscience émotionnelle

- Appréhender les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Se situer par rapport à son savoir-faire émotionnel
- Comprendre le rôle et le sens des émotions
- Décrypter son profil émotionnel

2. Utiliser et réguler les émotions au service de son efficacité personnelle

- Rester branché sur ses besoins
- Savoir exprimer ses émotions
- Faire de ses émotions une aide à la décision
- Entretenir sa motivation sans la présence du collectif

3. Intégrer la puissance des émotions pour une intelligence relationnelle

- Développer son empathie
- Donner leur place aux émotions pour une communication positive
- Développer une proximité relationnelle à défaut d'une proximité géographique
- Renforcer la collaboration

Bulletin d'inscription

Formation inter-entreprise



☒ Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à contactentreprises@udd.eu au plus tard 2 semaines avant la date de début de la session.

FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session : / / Format choisi : ☐ Présentiel : 66 avenue du Maine - 75014 Paris
☐ Distanciel

Tarif par participant : € net de Taxes

PARTICIPANT(S) :

Civilité : ☐ Madame ☐ Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

Civilité : ☐ Madame ☐ Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse de facturation si différente :

Adresse :

Code postal : Ville :

RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité : ☐ Madame ☐ Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO en subrogation : ☐ Oui ☐ Non

Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal : Ville :

INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité : ☐ Madame ☐ Monsieur

Prénom :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de vente : [CGV](#)

Date : / /

Signature du responsable de l'inscription* :



Pour toute correspondance : contactentreprises@udd.eu

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant : [CGV](#), nos mentions légales sur le lien suivant : [Mentions légales](#) et notre règlement intérieur sur le lien suivant : [Règlement intérieur](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15

Siège social : UDD, 60 rue Saint-Blaise - BP 60130, 61004 Alençon Cedex – NAF/APE : 8299Z
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie

© UDD // Tous droits réservés // Septembre 2025 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto

* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques sous réserve qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, Docusign, Yousign, Je suis en cours, etc.).