

## Public

Agents des CAF des Côtes d'Armor, du Finistère et du Morbihan

## Pré-requis

Aucun

## Modalités pratiques

2 jours : 14 heures de formation

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

Inter-Sessions Régionales

## Tarifs

## Modalités d'animation

Présentiel

## Formateur

Formateur expert

## Effectif

Agents des CAF des Côtes

d'Armor, du Finistère et du

Morbihan

## Taux de satisfaction

## Tarif / Coût stagiaire

# Développer son Intelligence émotionnelle au travail

MAJ : Mercredi 01 juillet 2026

## Objectif professionnel

Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et identifier des méthodes de régulation personnelle afin d'améliorer la qualité des relations, la coopération et renforcer la performance collective au travail.

## Contenu

■ Définir et comprendre l'Intelligence émotionnelle au travail :

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Décrypter le langage des émotions
- Réaliser son autodiagnostic d'IE

■ Réguler ses émotions fortes

■ Expérimenter des exercices d'équilibre émotionnel

■ Définir l'empathie

■ Clarifier les relations entre émotions et communication

■ Expérimenter des méthodologies de communication assertive et bienveillante

## Méthodes mobilisées

■ Alternance de temps d'apports courts et interactifs, d'échanges, et d'expérimentations individuelles et collectives

■ Exercices et cas pratiques

■ Expérimentation de méthodologies

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**

---