

PROGRAMME HYBRIDE Distanciel et Présentiel

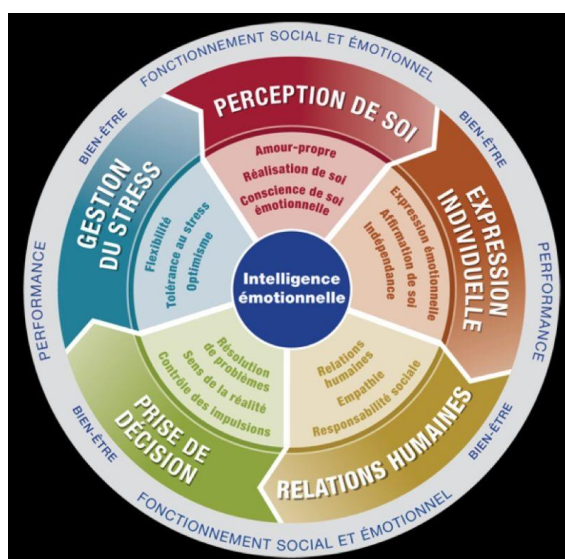
“Développez votre intelligence émotionnelle”

créé et animé par

Béatrice FORNARI et Céline ALQUIER BENET

du 3 février au 8 Septembre 2026

9 Webinaires + 1 week-end en immersion

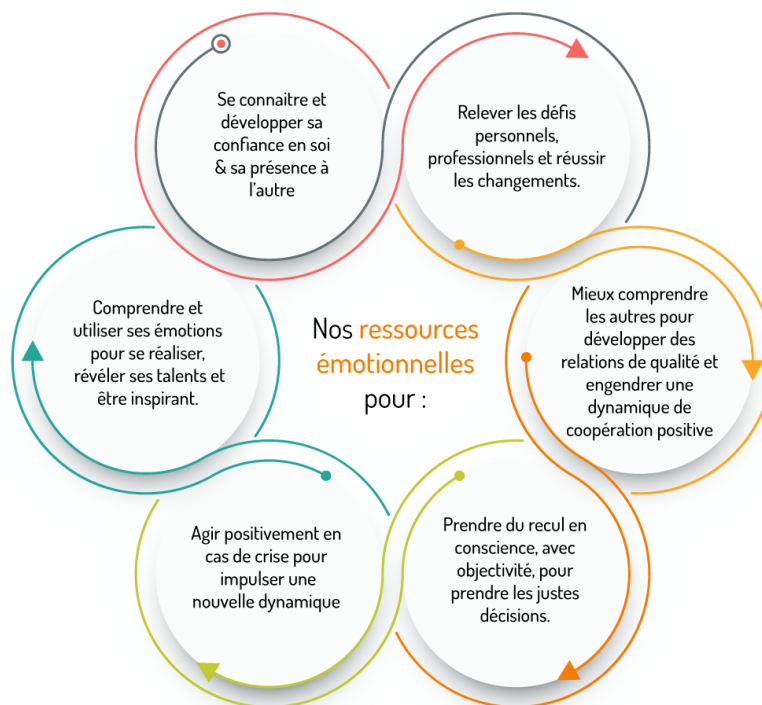


OBJECTIFS PEDAGOGIQUES de la formation

- *Maîtriser son propre fonctionnement neuro-émotionnel et décoder celui des autres*
- *Développer ses compétences émotionnelles, sociales et relationnelles*
- *Définir les déclencheurs du stress et apprendre à les gérer*
- *Déployer des outils et des techniques pour « prendre sa place » et valoriser son leadership*
- *Apprendre à intégrer l'intelligence émotionnelle en contexte professionnel*
- *Faciliter la communication intra et inter personnelle*
- *Gagner en performance et en efficacité auprès de ses interlocuteurs*
- *Retrouver l'envie de l'énergie de joie et de la motivation pour passer à l'action*

VOS BESOINS en amont

- Identifier et comprendre vos propres émotions et celles des autres
- Gérer le stress, l'anxiété ou les situations émotionnellement intenses
- Développer une meilleure résilience face aux défis personnels et professionnels
- Equilibrer votre empathie pour mieux vous connecter aux autres
- Améliorer votre communication et créer des relations de confiance
- Gagner en estime et en confiance en vous pour clarifier vos besoins et vos objectifs
- Réduire les tensions émotionnelles et retrouver une stabilité intérieure
- Favoriser votre épanouissement personnel et renforcer sa joie au quotidien
- Retrouver de la motivation, l'énergie de l'action et l'inspirer aux autres



WEBINAIRE 1 - 03/02/26 de 20h30-23h

OBJECTIF

Définir l'intelligence émotionnelle & ses composantes

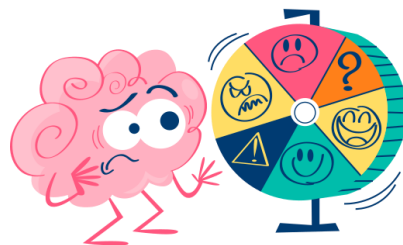
- Les acteurs de l'expérience émotionnelle
 - ◆ Ice breaker pour définir les intentions et objectifs de chacun
 - ◆ Présentation des formatrices
 - ◆ Détails de l'organisation de la formation
- Les composantes de l'intelligence émotionnelle
 - ◆ Les 15 compétences du test de Quotient émotionnel de Bar-On
 - ◆ Les 4 étapes de l'intelligence émotionnelle
- Questions-réponses

WEBINAIRE 2 - 17/02/26 de 20h30-23h

OBJECTIF

Comprendre les fluctuations émotionnelles avec l'outil de la boussole émotionnelle

- Quoi de neuf ? Partage autour des questionnements ou remarques liés à la séance précédente.
- Identifier ses émotions : être à l'écoute de soi
 - ◆ Faire une pause pour observer ce qu'il se passe à l'intérieur de soi
 - ◆ L'outil de la boussole émotionnelle pour s'orienter dans la « tempête » affective
- Exprimer : Extérioriser ce qui prend de la place à l'intérieur
 - ◆ 50 nuances... de ressentis : jeux autour des états émotionnels
 - ◆ L'alphabet émotionnel et le vocabulaire affectif : exploration de la diversité des possibilités d'expression
- Questions-réponses avec proposition d'expériences inter-sessions



WEBINAIRE 3 - 03/03/26 de 20h30-23h

OBJECTIF

Comprendre ses tendances émotionnelles au travers du test des profils émotionnels de Davidson

- Quoi de neuf ?
- Reconnaître les caractéristiques des 6 profils émotionnels
 - ◆ Comprendre les leviers et les atouts de chaque profil
 - ◆ Maîtriser les profils pour les utiliser en fonction des besoins et des situations
- Jouer avec les profils émotionnels pour comprendre ses peurs
 - ◆ Mesurer les freins qui empêchent chaque profil de se développer
 - ◆ Identifier les parties du cerveau sollicitées par les différents profils

.....
[WEBINAIRE 4 - 17/03/26 de 20h30-23h](#)

OBJECTIF

Transformer le stress négatif en stress positif avec l'indice de performance

- Quoi de neuf ?
- Gérer ses émotions
 - ◆ Compréhension du besoin : exigence ou demande?
 - ◆ La communication non violente : un outil pour désamorcer l'empreinte émotionnelle et ouvrir le champ des possibles des solutions
- Le stress
 - ◆ Frein ou moteur ? Les facteurs et effets des situations stressantes
 - ◆ La courbe du stress de Dodson : explicitation puis expérimentation en sous-groupe
- Questions-réponses, proposition d'expériences inter-sessions



WEEK-END en présentiel
IMMERSION EN GÎTE : 21 et 22 mars 2026 (lieu à déterminer)

OBJECTIF

- Explorer concrètement les contenus des apports en webinaire et les quatre compétences émotionnelles prioritaires
- Mettre en pratique l'intelligence émotionnelle dans les situations quotidiennes personnelles et/ou professionnelles

→ Icebreaker : "On se rencontre 3D!"

→ Rappel des notions abordées durant les webinaires

- ◆ Production en sous-groupes pour valider les apprentissages
- ◆ Réflexivité autour des éléments pour apporter des précisions
- ◆ Questions-réponses sur les mises en pratique

→ **IDENTIFIER & EXPRIMER** : expérimentation sociale de l'intelligence émotionnelle

- ◆ Jeux de théâtre d'improvisation autour de l'expression verbale et non verbale des émotions
- ◆ Expériences pédagogiques ludiques pour travailler les besoins et les qualités
- ◆ Outils complémentaires : le cadran d'Ofman
- ◆ Feed-back de la journée

.....

→ Icebreaker: "Ce matin j'arrive avec.."

→ **COMPRENDRE** : l'outil de l'ennéagramme

- ◆ Caractéristiques des 9 profils enneagramme
- ◆ Systèmes de motivation et mécanismes de défense de chacun des profils
- ◆ Mise en pratique : exercices d'improvisation pour travailler les archétypes (Carl Gustav Jung) dans leurs défaillances et leurs réussites

→ **GERER** : changement de perception et agilité comportementale

- ◆ Se rencontrer et rencontrer l'autre pour enrichir nos diversités
- ◆ La créativité au service du champ de possibles en communication intra et interpersonnelle

→ Questions-réponses

→ Feed-back de la journée et bilan du séminaire

.....
WEBINAIRE 5 – 31/03/26 de 20h30-23h

OBJECTIF

Développer son leadership neuro-émotionnel (équilibre amygdale/noyau accumbens)

- Quoi de neuf?
- Développer la conscience de soi et l'indépendance émotionnelle
 - ◆ Accepter ses peurs et valoriser ses désirs
 - ◆ Apprivoiser son style émotionnel et sa sensibilité
- Détecter ses zones de « culpabilité » et prendre sa place
 - ◆ Libération émotionnelle et système de croyances
 - ◆ Prises de décision et engagement

.....
[WEBINAIRE 6 – 14/04/26 de 20h30-23h](#)

OBJECTIF

Reconnaître les 12 étapes du « Voyage du Héros » pour conduire favorablement le changement

- Quoi de neuf ?
- Ice breaker pour définir les intentions et les objectifs personnels de chacun.
- Historique de l'outil selon la théorie du monomythe de Joseph Campbell
 - ◆ Une structure narrative universelle
 - ◆ Un parcours initiatique de croissance personnelle
- Présentation des 12 étapes du « Voyage du Héros »
 - ◆ Rôle et impact de l'émotionnel pour chaque étape
 - ◆ Identification de ses propres blocages et facilités pour chacune des étapes
- Questions-réponses
 (*proposition d'expériences inter-sessions*)



.....
[WEBINAIRE 7 – 12/05/26 de 20h30-23h](#)

OBJECTIF

Maitriser et utiliser l'outil de l'ennéagramme

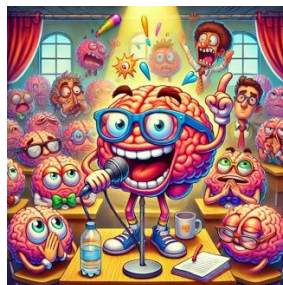
- Quoi de neuf ?
- Ice breaker pour définir les intentions et les objectifs personnels de chacun.
- Rappel des profils et de leurs composantes émotionnelles
 - ◆ Gestion des peurs et des désirs des profils
 - ◆ Liens entre profils enneagramme et profils émotionnels
- Debriefing des profils individuels
 - ◆ Compréhension de la lecture des résultats
 - ◆ Relier ses besoins aux ennéatypes
- Questions-réponses
(proposition d'expériences inter-sessions)

WEBINAIRE 8 – 02/06/26 de 20h30 à 23h

OBJECTIF

Utiliser l'intelligence collective pour intégrer l'intelligence émotionnelle dans ses projets avec le jeu du Tao

- Quoi de neuf ?
- Ice breaker pour clarifier ses aspirations et un objectif précis
- Le principe du jeu du TAO
 - ◆ Les 4 dimensions du jeu du Tao
 - ◆ Equilibre entre l'introspection individuelle et le partage collectif
 - ◆ Prise de décision et engagement dans l'action
- Les bénéfices du Tao
 - ◆ Cultiver sa confiance en soi et en les autres
 - ◆ Réinvestissement en contexte professionnel et avec ses équipes
 - ◆ Mise en place d'actions pour des transformations concrètes



WEBINAIRE 9 – 08/09/26 de 20h30 à 23h

OBJECTIF

Analyser les « bonnes pratiques » et analyser les stratégies d'excellence et les difficultés à mettre en place l'intelligence émotionnelle dans son quotidien

- Quoi de neuf ?

- Bilan de l'évolution de notre propre intelligence émotionnelle en contexte
- Réajustement de nos attitudes et décisions
 - ◆ La technique du CQQCOQP
 - ◆ La puissance du « Oui » versus la résistance du « Non »
- Utilisation de techniques de coaching en groupes de travail
 - ◆ L'art de la questiologie dans le développement de l'IE
 - ◆ Prises de conscience et dépassement de soi grâce à l'utilisation des outils de l'IE
- Questions-réponses.

LES BENEFICES – A l'issue de la formation, vous aurez appris à :

- *Décoder vos déclencheurs émotionnels et les utiliser à bon escient*
- *Réguler vos émotions avec discernement et efficacité*
- *Réagir de manière constructive et prendre des décisions éclairées et assumées*
- *Utiliser votre sensibilité comme un atout et un levier de réussite*
- *Optimiser vos relations interpersonnelles et désamorcer les conflits*
- *Renforcer votre résilience émotionnelle et cultiver une attitude positive*
- *Communiquer avec plus d'impact, d'assurance et d'empathie*
- *Inspirer la confiance et créer un environnement sain*

Une formation **unique en France** basée sur des contenus neuroscientifiques, une pédagogie riche et diversifiée et des jeux de théâtre d'improvisation.

Création pédagogique, organisation et animation :
Béatrice FORNARI & Céline ALQUIER BENET



Béatrice FORNARI



**Conférencière, Comédienne &
Coach professionnelle RNCP
experte en Intelligence Emotionnelle**

DU de Neuropsychologie
Master 2 « Métiers de la formation »

Maître Praticienne PNL certifiée
Auteure du livre « *L'alchimie d'un rêve* »

Contact : 06 03 99 80 66
Mail : bea.fornari@be-enjoy.fr
Site Internet : www.be-enjoy.fr

Céline ALQUIER BENET



Accompagnement, Formation, Facilitation

Intelligence émotionnelle & Intelligence collective

Analyse de la pratique professionnelle

Titulaire d'un Master 2 « Ingénierie et Fonctions »
d'accompagnement en formation, Université de Tours

Coach certifiée en préparation mentale
Praticienne PNL certifiée
Facilitatrice "Design thinking" certifiée

Contact: 06 60 26 77 52
Mail : celine.alquierbenet@gmail.com

Tarif de l'intégralité de la formation

Particulier : 1690€ TTC

*Avec possibilité de financement OPCO comprenant les frais de dossier
attendant à la procédure : 1820€ TTC*

Entreprises : 2890€ TTC

*Avec possibilité de financement OPCO comprenant les frais de dossier
attendant à la procédure : 2730€ TTC*

Le tarif comprend

- 9 webinaires de 2h30 soit 22h30 de formation en distanciel
- Les replays de tous les modules en distanciel
- 15h de formation en présentiel (immersion sur un week-end)
- L'hébergement durant le week-end en immersion
- Les supports pédagogiques de toutes les sessions

Le tarif ne comprend pas

- Les repas des déjeuners et diners en immersion
- Les accompagnements individuels ou collectifs complémentaires