

## **PROGRAMME HYBRIDE Distanciel et Présentiel**

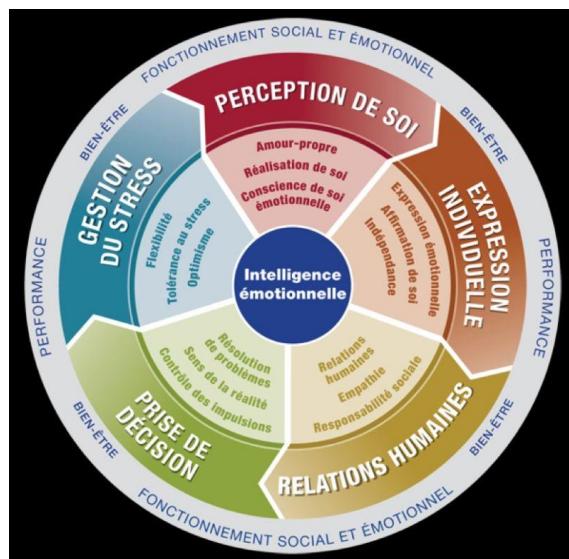
**"Développez votre intelligence émotionnelle"**

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

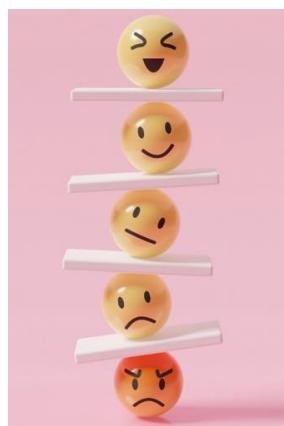
---

## **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 ennéagramme
  - ◆ 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

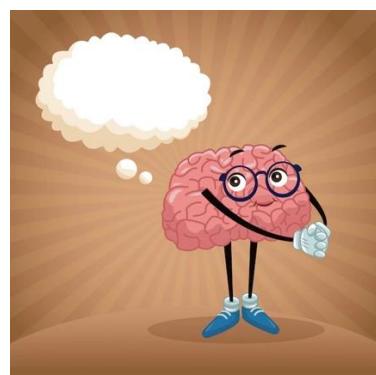
---

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

##### **OBJECTIF**

*Reconnaitre 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 ennéagramme 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](mailto:bea.fornari@be-enjoy.fr)  
Site Internet : [www.be-enjoy.fr](http://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](mailto:celine.alquierbenet@gmail.com)

**Tarif de l'intégralité de la formation**

**Particulier : 1690€ TTC**

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

**Entreprises : 2890€ TTC**

*Avec possibilité de financement OPCO comprenant les frais de dossier attenant 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 dîners en immersion
- Les accompagnements individuels ou collectifs complémentaires