



FEEL ACADEMY

Raison sociale : Valérie ZOCCOLA FORMATION

27 route des Bréguières – Villa Loredane - 06110 LE CANNET

☎ 06 11 83 58 46

feelacademy06@gmail.com - Site Internet : www.feelacademy.net

SIRET 50968674700031

Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

École de Développement de l'Intelligence Émotionnelle

S'ACCOMPLIR GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

**(RE)-DIMENSIONNEZ VOTRE VIE
PERSONNELLE/PROFESSIONNELLE GRACE AU CAPITAL SPATIAL
ET AU FOCUS ATTENTIONNEL**

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

❖ OBJECTIFS :

Cette formation aborde plusieurs thèmes liés à l'accomplissement personnel et/ou professionnel :

- **Épanouissement affectif** : quelle est l'histoire de mes attachements/détachements et comment développer des relations correspondant à mes besoins et à mon socle psychoaffectif ?
- **Épanouissement professionnel/créatif** : quelle forme et quel type d'activité correspondent à mon capital spatial ?
- **Épanouissement environnemental** : dans quel type d'environnement puis-je évoluer et travailler pour me développer avec aisance et me sentir bien ? (ergonomie/décoration/aménagement des espaces et environnement extérieur - Maison et entreprise)
- **Épanouissement communicationnel** : quelle forme et quel type de communication correspondent le mieux à ma sensibilité et à ma zone d'aisance ?

1

PROGRAMME PAR MODULE

👉 **Durée et dates de la formation** : de 3 à 9 jours selon les options choisies

Module 1 (stage de base) : Communiquer en situation à enjeux par l'Intelligence émotionnelle et l'assertivité. Finançable par le CPF, par les fonds de formation ou en financement direct.

⇒ **de 2 à 4 jours** selon vos besoins et connaissances déjà acquises en intelligence émotionnelle (si vous avez déjà suivi ce module, vous pouvez accéder directement au module 2).

Ce module de 14 à 28 h vous permet d'acquérir les fondements de l'intelligence émotionnelle, du capital spatial et de l'assertivité pour développer votre intelligence comportementale.

Jours 1 et 2 : intelligence émotionnelle et assertivité – Comprendre ce qu'est le capital spatial et maîtriser son positionnement dans les relations.

Jours 3 et 4 : intelligence comportementale – charisme, leadership et prise de parole en public.

Deux sessions au cours du 1^{er} semestre 2025 :

- 1^{er} et 2 février + 1^{er} et 2 mars 2025
- 24/25 mai + 21/22 juin 2025

A Roquefort les Pins ou en distanciel.

Module 2 - Intelligence émotionnelle et capital spatial : (Re)-dimensionner votre vie personnelle et/ou professionnelle

⇒ **Découvrir et comprendre votre capital spatial pour faire les bons choix et créer une vie épanouie.**

Une journée par axe (vous pouvez opter pour 1 seul axe ou pour les 4 axes ; tarif dégressif) :

Samedi 7 juin 2025 - Journée 1 : **s'accomplir affectivement**

Dimanche 8 juin 2025 - Journée 2 : **s'accomplir dans son environnement**

Samedi 5 juillet 2025 - Journée 3 : **s'accomplir sur un plan professionnel/créatif**

Dimanche 6 juillet 2025 - Journée 4 : **s'accomplir dans sa communication (avec les autres ou pour déployer son activité).**

En présentiel ou distanciel. Lieu à définir en fonction du nombre de participants.

Module 3 – Optionnel - Maîtriser le focus attentionnel pour réaliser vos projets

1 journée le 14 septembre 2025 ⇒ Ce module de 7 heures prend appui sur le livre « Focus » de Daniel Goleman (auteur de « L'Intelligence émotionnelle »). Il vous permet de comprendre comment mobiliser vos différentes intelligences afin d'activer le focus attentionnel et émotionnel afin de ne plus procrastiner, saboter ou lutter pour mener à bien tous vos projets en adéquation avec votre capital spatial. L'objectif est d'optimiser les bienfaits de ce parcours de formation.

⇒ **Public concerné :** tout public.



↳ **Prérequis** : pas de prérequis.

↳ **Résultats attendus** :

- ✓ Acquérir la connaissance et la maîtrise de son capital spatial pour élever son intelligence émotionnelle
- ✓ Elargir son champ d'action et entreprendre avec succès
- ✓ Harmoniser ses relations
- ✓ Faciliter ses choix de vie par les 3 consciences lucides (soi/les autres/les situations)
- ✓ (Re) Dimensionner sa vie pour s'accomplir dans tous les domaines.

↳ **Méthodes pédagogiques et organisation de la formation** :

Remise de livrets de formation, approche théorique, nombreux tests (chaque journée du 2^{ème} module commence par une autoévaluation), exercices de stimulation à partir du module 2, mises en pratique, échange d'expériences.

↳ **Responsable de formation** : Valérie Zoccola.

Fondatrice de la Feel Academy et conférencière, je suis Praticienne/formatrice spécialisée en communication bienveillante/assertive et intelligence émotionnelle et possède une expertise pédagogique depuis 30 ans auprès de publics individuels, de salariés, managers, éducateurs, chefs d'entreprises, étudiants et dirigeants d'associations.

↳ **Suivi et validation de la formation** :

Les connaissances et compétences sont évaluées tout au long de la formation par des quiz, des mises en situation, des autoévaluations et une soutenance de 10 minutes pour le 1^{er} module (présentation d'une situation à enjeux). Délivrance d'une attestation de formation et d'une certification pour le parcours CPF.

↳ **Tarif** : le tarif dépend du mode de financement et du nombre de journées choisies (tarif dégressif). Me contacter pour obtenir celui-ci en fonction de vos options.

↳ **Lieu** : en présentiel – à Roquefort les Pins. Possibilité de suivre en distanciel. Salles accessibles PMR et possibilité d'aménagement pour toute personne à besoins spécifiques. Possibilité de suivre par Zoom.

↳ **Inscription** : un entretien téléphonique, par zoom ou à mon cabinet vous sera proposé afin de vous accompagner dans vos démarches d'inscription. Bulletin d'inscription à me retourner par mail.