



FEEL ACADEMY - Intelligence émotionnelle et communication assertive
Valérie ZOCCOLA FORMATION – Entreprise individuelle
☎ 06 11 83 58 46 - feelacademy06@gmail.com
Site Internet : www.feelacademy.net – Fb : Feel Academy
SIRET 50968674700049

Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06 auprès de la Dreets PACA. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



PROGRAMME DE FORMATION

COMMUNIQUER EN SITUATION A ENJEUX GRACE A L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET A L'ASSERTIVITE

**28h– Formation certifiante inscrite au Registre Spécifique
n°6173 – K2 Développement**

Compétences développées :

- **Contextualiser sa communication** pour gagner en efficacité dans les situations à enjeux : d'image (identité), d'influence et relationnel.
- **Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale** pour gagner en confiance et estime de soi, motiver et inspirer.
- **Favoriser des liens de confiance** avec ses interlocuteurs et s'adapter à tous les types de sensibilité et de situations
- **Faire face aux situations difficiles** en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication (bienveillante, constructive, alternative, assertive)
- **Acquérir de l'aisance dans sa prise de parole/Développer un charisme naturel**

🔗 Objectifs détaillés et contenus :

Module 1 : Mobiliser la communication assertive, l'intelligence émotionnelle et comportementale pour gagner en confiance, affirmation et estime de soi.

- Découvrir et/ou approfondir les fondements de l'Intelligence émotionnelle, de la communication bienveillante et constructive (approche par la neuroscience).
- Comprendre les fondements du sentiment de valeur (estime/confiance/affirmation de soi)
- Identifier les différents profils de personnes par l'écoute et l'observation (approche par les préférences cérébrales).
- Développer son charisme par la congruence état interne/état externe. Analyse comportementale de personnalités charismatiques (attitudes et style de communication des personnes charismatiques).
- Détecter les besoins psychologiques de ses interlocuteurs pour appréhender leurs sources de motivation et répondre à leurs attentes de façon adaptée.

- Développer une dynamique positive dans ses interactions avec les autres, en utilisant les différents leviers de motivation.
- Accompagner son interlocuteur en zone de confort pour réduire les résistances.

Module 2 :

Développer un lien de confiance et inspirer grâce aux émotions :

- Développer sa flexibilité relationnelle en tenant compte des différences de ses interlocuteurs pour créer des liens empathiques.
- Ajuster son propre mode de communication interpersonnelle.
- Intégrer la notion de Capital spatial pour soi et pour l'autre.
- Utiliser les émotions pour inspirer son entourage.
- Gagner en aisance et en fluidité dans sa prise de parole pour devenir un communicant inspirant.
- Fédérer et stimuler autour de ses projets et/ou de son activité

Faire face aux situations difficiles ou génératrices de stress en mobilisant des outils de gestion du stress et les différentes approches en communication.

- Gérer ses propres émotions en situation de stress pour maîtriser son comportement et développer son assurance. Apprivoiser l'hypersensibilité et découvrir la notion de capital spatial.
- Détecter les premiers signes d'une situation difficile naissante pour réagir rapidement en apportant des actions correctives adaptées.
- Traiter les désaccords de façon objective et constructive pour maintenir la qualité relationnelle et développer des projets.

Public concerné

- Tout professionnel ayant des responsabilités ou porteur d'un projet professionnel dans un contexte à enjeux (développer sa marque/son identité professionnelle, influencer positivement, accompagner, fédérer et développer son équipe ou son réseau, accompagner des personnes vers le changement).

Pré-requis : pas de pré-requis.

Résultats attendus :

- Développer : conscience et maîtrise de soi - conscience et maîtrise de la relation.
- Développer une image positive pour inspirer confiance et faire adhérer.
- Gérer son stress et maintenir sa tempérance dans les situations à forts enjeux.
- Développer son activité ou son équipe en prenant appui sur une communication charismatique et authentique.
- Adapter sa communication à tous les profils de personnes.
- Mieux gérer ou limiter les situations de conflit



- Développer la confiance et l'alliance relationnelle - soutenir la motivation au changement – fédérer des équipes/groupes, accompagner des projets, susciter l'écoute et la confiance grâce à l'intelligence émotionnelle.

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

Remise de livrets de formation, approche théorique, mises en pratique, autoévaluation, jeux de rôle, échange d'expériences et de pratique.

🔗 **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 (professeur de Communication pendant 20 ans au sein de l'Education nationale). Création de la Journée de l'Intelligence émotionnelle dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé mentale en partenariat avec la ville de Mougins et les Praticiens IE en 2024/2025.

🔗 **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 (présentation d'une situation à enjeux) pour l'obtention de la certification.

🔗 **Durée et dates de la formation (parcours de 28h) :**

Session 2^{ème} trimestre 2026 :

11 et 12 avril + 30/31 mai 2026.

Session du 3^{ème} trimestre 2026 :

7/8 novembre et 5/6 décembre 2026.

🔗 **Tarif de la formation certifiante pour 28h :**

2300 € comprenant la formation et la certification.

🔗 **Lieu :** En présentiel – à Roquefort les Pins (06). Salle accessible PMR et possibilité d'aménagement pour toute personne à besoins spécifiques. Possibilité de suivre par Zoom. Assistance technique : Valérie Zoccola.

