



FEEL ACADEMY

Raison sociale : Valérie ZOCCOLA FORMATION

Centre de développement de l'Intelligence émotionnelle

☎ 06 11 83 58 46

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

Salle de formation : Roquefort les Pins (06)

Siège social : 375 chemin de Plan Guillon – 83440 CALLIAN

SIRET 50968674700049

Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06.

École de Développement de l'Intelligence Émotionnelle

PRATICIEN/FORMATEUR EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET COMMUNICATION ASSERTIVE

119 heures à 161 heures selon les options

Objectifs :

Evaluer, développer, transmettre les compétences de l'intelligence émotionnelle et de la communication bienveillante/assertive avec les apports en neurosciences

Résoudre les conflits interpersonnels au sein des groupes

Améliorer le bien-être à travers une relation d'accompagnement individuel

Maîtriser, utiliser les outils et techniques développant le QE (quotient émotionnel) individuel et collectif, dans le cadre du développement des capacités comportementales et relationnelles

Construire un protocole d'accompagnement et/ou de formation/animation autour des compétences émotionnelles

Accompagner la gestion du stress et l'hypersensibilité

***Intelligence émotionnelle (Morin, 2005) :**

Ensemble d'habiletés (verbales ou non verbales) qui permettent à un individu de générer, reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer ses propres émotions et celle des autres de manière à orienter les pensées et les actions permettant d'affronter efficacement les exigences et les pressions de l'environnement.

***Communication assertive :**

Communication dans un cadre respectueux des limites et des droits de chacun.

🔗 Objectifs détaillés et compétences à acquérir :

- Comprendre le fonctionnement du cerveau émotionnel (neurosciences)
- Établir un bilan émotionnel et situationnel (« roue de la vie » et roue « conscience de soi »)
- Acquérir les techniques d'écoute empathique
- Développer chez soi et chez autrui des compétences comportementales et relationnelles
- Faire émerger les nœuds émotionnels pour les dissoudre
- Aider à développer la tempérance dans les relations et l'affirmation assertive (respect de ses droits propres et des droits de l'interlocuteur)
- Aider à surmonter les émotions qui parasitent la communication
- Favoriser l'équilibre dans tous les domaines (vie personnelle/professionnelle, hygiène de vie, harmonie relationnelle)
- Développer la créativité et la vision optimiste
- Transmettre des techniques de gestion du stress (respiration, calme mental)
- Développer le capital émotionnel permettant de faciliter les apprentissages par l'expérience positive individuelle (participe aux capacités personnelles d'adaptation, de résilience, et de gestion des facteurs stressants)
- Développer les 10 compétences de l'Intelligence émotionnelle en animant des ateliers ou formations
- Le rôle du praticien : accompagnement centré sur la personne, écoute, soutien, valorisation.

🔗 Public concerné

Personnes souhaitant mettre en œuvre les techniques et outils de l'intelligence émotionnelle et de la communication assertive dans les fonctions suivantes :

- Psychologues, thérapeutes, coaches, personnel soignant
- Enseignants/formateurs/éducateurs/animateurs
- Responsables des Ressources humaines - Managers
- Intervenants du monde socioculturel

🔗 Outils et approches :

Travaux de Daniel Goleman (L'intelligence émotionnelle, l'intelligence émotionnelle au travail, Focus), Ilios Kotsou, Peter Salovey, Eckman, David Servan Schreiber, Marshall B. Rosenberg, Carl Rogers, Howard Gardner (les intelligences multiples).

🔗 Blocs de formation :

- **Bloc 1 :** Communiquer en situation à enjeux par l'Intelligence émotionnelle et l'assertivité : acquisition et maîtrise des concepts de base.
- **Bloc 2 – Optionnel** - Concevoir et animer une formation en Intelligence émotionnelle et/ou communication assertive
- **Bloc 3 :** Développer l'Intelligence émotionnelle individuelle et collective en cabinet ou au sein de structures/ateliers.

🔗 Méthodes pédagogiques :

Remise de livrets de formation, approche théorique, mises en pratique, groupe d'échanges de pratiques autour d'un accompagnement supervisé ou de la préparation d'un atelier.

Formatrice et responsable pédagogique :

Valérie ZOCCOLA :

Fondatrice de la Feel Academy, je suis Praticienne/formatrice spécialisée en Intelligence émotionnelle et communication assertive et possède une expertise pédagogique depuis 30 ans auprès de publics individuels, salariés, chefs d'entreprise, étudiants (professeur de communication pendant 18 ans au sein de l'Éducation nationale). Conférencière et auteure de ressources pédagogiques, je présente régulièrement l'approche par les neurosciences pour éclairer le concept d'intelligence émotionnelle. J'interviens en entreprise, dans le monde de la petite enfance, auprès de professionnels de l'accompagnement et en cabinet. Co-organisation, avec les Praticiens en IE et la ville de Mougins, de la Journée de l'Intelligence émotionnelle dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé mentale (2024 et 2025).

🔗 Suivi et validation de la formation :

- Livret d'accueil (contenant les détails pratiques ainsi que la bibliographie)
- Feuilles d'émargement.
- Groupe WhatsApp et espace Google drive pour les échanges d'informations, chartes, supports, suivi des stagiaires.
- Un dossier est à constituer tout au long de la formation et à présenter à l'issue de celle-ci devant un jury. Ce dossier présente une mise en œuvre des outils et techniques acquis pendant la formation. Une supervision et un groupe d'échanges de pratiques accompagnent cette mise en œuvre.

🔗 Pré requis : pas de prérequis

🔗 Dates et programme détaillé par module :

Bloc 1 : stage de base 4 jours – 28h. Communiquer en situation à enjeux par l'Intelligence émotionnelle et l'assertivité

Dates : **7/8 novembre + 5/6 décembre 2026**

- Découverte de l'Intelligence émotionnelle : acquérir les concepts théoriques - Les fondamentaux de la communication bienveillante et assertive
- Découverte des différents profils psychologiques/préférences cérébrales.
- Le capital émotionnel humain : développer l'intelligence comportementale pour gagner en confiance et estime de soi, motiver et inspirer.
- Faire face aux situations difficiles en mobilisant des outils de gestion du stress.
- Maîtriser différentes approches en communication (constructive/alternative) avec des méthodes simples et efficaces : AGIR©, 3F, DESC...

Bloc 2 : 42 h - Dates à définir en juin/juillet 2027.

Concevoir et animer une formation en situation professionnelle.

- Concevoir une action de formation ou une animation en Intelligence émotionnelle et/ou communication assertive (ateliers/groupes de parole)
- Instaurer les conditions favorables à l'apprentissage en mobilisant différentes approches pédagogiques (apprentissage et intelligence émotionnelle) - Ludopédagogie
- Conduire l'action de formation selon les différentes séquences du programme pédagogique
- Animer une formation avec dynamisme et flexibilité.

Bloc 3 : 91h - Développer l'Intelligence émotionnelle individuelle et collective – Posture du praticien en Intelligence émotionnelle (relation d'aide, coaching, accompagnement émotionnel).

Module 1 : 2 jours – 14h - Techniques d'écoute, d'observation, de questionnement et d'accompagnement. 9 et 10 janvier 2027

- Définir un cadre et fixer des objectifs.
- « Tester » une intention grâce à la marelle MMH©
- Outils pratiques pour mener les premières séances et établir un bilan (« roue de la vie », « roue conscience de soi »).
- Développer l'alliance relationnelle. Approche humaniste centrée sur la personne.

Module 2 : 2 jours – 14h - Développer les 10 compétences de l'Intelligence émotionnelle 6 et 7 février 2027

- Techniques et outils pratiques
- Les soft skills (compétences douces) et l'intelligence émotionnelle collective.
- Repérer les besoins, forces, talents et valeurs d'un individu.

Module 3 : 3 jours – 21h - Evaluer le capital et « l'histoire émotionnelle » d'un individu 6, 7 et 20 mars 2027

- Blessures, chocs, traumatismes. Polytraumatisme émotionnel.
- Hypersensibilité et hypersensibilisation
- Troubles et déficits émotionnels.
- Facteurs et processus de résilience.

Module 4 : 2 jours – 14h - Les outils créatifs et intuitifs au service de l'Intelligence émotionnelle 17 et 18 avril 2027

- Le tableau de vision selon la méthode de la Feel Academy
- Rôle et intégration des métaphores – l'image comme langage du cerveau émotionnel
- Capter les opportunités de croissance grâce à la sérendipité

Module 5 : 2 jours – 14h - Fluidité psychique et gestion du stress
22 et 23 mai 2027

- Tempérance et détachement émotionnel.
- Mener des visualisations créatives pour apaiser le stress.

Module 7 : 2 jours – 14h – Week-end de pratique et d’investissement des connaissances
26 et 27 juin 2027

Simulations et entraînement intensif à la conduite ou animation de séances/à l’animation d’un atelier.

Septembre 2027 : validation du bloc 3 – Présentation d’un accompagnement.

🔗 **Nombre d’heures totale de formation :**

De 119h à 161h selon les blocs choisis.

🔗 **Horaires pour chaque journée de formation :** 9h – 17h.

🔗 **Tarif :** en fonction des blocs choisis et du financement (CPF/OPCO/FAF...). Devis après entretien ou après la réunion d’information du 24/09/2026.

🔗 **Délais et modalités d’inscription :** fiche d’inscription au plus tard un mois avant la formation par mail.

🔗 **Effectif :** 10 personnes maximum en présentiel.

🔗 **Lieu :** la Bastide des Lumières – Roquefort les Pins. Ou en visio (plateforme Zoom).

Les salles de formation de la Feel Academy vous offrent des conditions d’accueil et de travail optimales : stationnement gratuit devant la salle, cuisine équipée et grand jardin, accès aux personnes à mobilité réduite. Me contacter pour tout besoin d’adaptation à votre situation spécifique.

