

// LE CABINET EMOTIONS

EMOTIONS est un cabinet spécialisé dans l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. Notre objectif est de développer l'efficacité et la performance des entreprises en misant sur l'humain : la performance et l'efficacité de votre structure par le développement individuel et collectif des compétences, au travers d'une meilleure connaissance de soi et des autres. Recentrer l'humain au cœur de l'entreprise pour développer sa force, ses ressources, son potentiel.

Nous intervenons au travers d'activités de conseils et de formations afin de permettre à nos clients d'améliorer leur recrutement, d'optimiser leur style managérial et de booster leur dynamique collective.

www.emotions-conseil.com



// L'EQUIPE

Psychologues du travail et des organisations, nous avons développé notre expertise dans le conseil et la formation auprès d'entreprises internationales principalement dans le domaine de la logistique et du transport. Persuadées qu'une meilleure connaissance de soi et des autres permet de gagner en sérénité et en efficacité professionnelle, nous avons fondé en 2016 le cabinet Émotions afin d'accompagner les personnes dans l'amélioration de leur quotidien de travail.

En fonction de l'activité, nous nous entourons de chargés de missions dont le domaine d'expertise répond aux besoins des interventions du cabinet.

Cécile DEVALLAND

Représentante légale
Référénte pédagogique
Référénte handicap
Référénte qualité
Référénte administrative
06 75 16 37 50
cecile@emotions-conseil.com



// LES MISSIONS DU CABINET

Le cabinet EMOTIONS a pour mission de permettre à ses clients de gagner en efficacité grâce au développement de pratiques professionnelles valorisant la Qualité de Vie au Travail. Il s'agit ainsi de promouvoir une vision humaine du travail. Comme le dit notre slogan « Osez le défi, pariez sur l'Humain ».

Pour ce faire, nous proposons des prestations de conseil, d'accompagnement et de formation spécialisées :

Côté Entreprise

- **Accompagnement des Dirigeants**
 - Management
 - Organisation de l'entreprise
- **Accompagnement des Équipes**
 - Intelligence collective

Côté Perso

- **Bilans de compétences**
- **Coaching**

// LES POSSIBILITES DE FINANCEMENTS

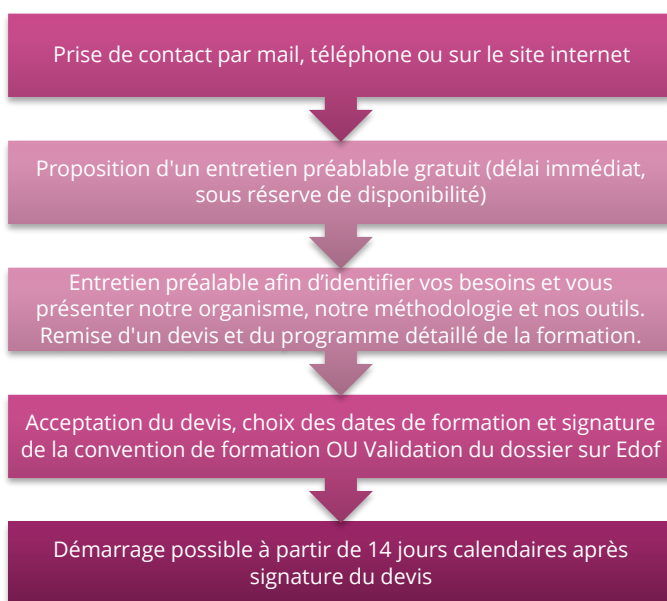
- > Les actions de formations et bilans de compétences dispensés par notre organisme de formation peuvent faire l'objet de prise en charge par les OPCO / Fonds d'Assurance Formation
- > Les bilans de compétences sont également éligibles au CPF
- > Les séances de Psychologie peuvent quant à elle faire l'objet d'une prise en charge partielle ou totale par votre mutuelle

// PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont accessibles à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés. Si EMOTIONS ne dispose pas des ressources pouvant répondre à la demande de la personne en situation de handicap, nous l'orienterons vers un organisme partenaire.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre référent handicap.
Responsable et Référent Handicap : Cécile DEVALLAND – 06 75 16 37 50 - cecile@emotions-conseil.com

// MODALITES & DELAI D'ACCES



// MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers d'exercice de mise en situation ainsi qu'en fin de formation au travers d'un questionnaire à choix multiple, un exercice pratique ou la co-rédaction du document de synthèse et du plan d'action (Bilan de compétences)

// MODALITES PRATIQUES

Si vous rencontrez des difficultés d'ordre technique, vous pouvez contacter Cécile DEVALLAND au : 06 75 16 37 50 ou par mail : cecile@emotions-conseil.com. (Réponse sous 48h max)

// BUREAUX ET SALLE DE FORMATION



418 rue du mas de Verchant
34000 MONTPELLIER



A définir avec vous



Parking gratuit



Accès piétons / Vélo



Bustram (arrêt Eurêka)

SARL EMOTIONS au capital de 1000€

418 rue du Mas de Verchant, BP 14, 34935 MONTPELLIER CEDEX 9

– N° SIRET 819131590 00013 –

– N° TVA Intracommunautaire FR80819131590

– APE 7022Z –

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR GERER SES EMOTIONS

Développer son intelligence émotionnelle permet à la fois de mieux comprendre et gérer ses propres émotions mais également de déceler et d'identifier celles d'autrui. Cette compétence transversale est un atout majeur pour optimiser la qualité de ses échanges professionnels

OBJECTIFS

- > Comprendre l'intelligence émotionnelle
- > Mesurer son quotient émotionnel afin de mieux comprendre son propre fonctionnement
- > Appréhender les enjeux de la gestion de ses émotions
- > Savoir identifier les émotions d'autrui et les prendre en compte pour améliorer la qualité de ses échanges professionnels

PREREQUIS

- > Aucun

PROGRAMME

- > Comprendre l'intelligence émotionnelle et mieux se connaître par rapport aux émotions
- > **ATELIER PRATIQUE** : Mesurer son quotient émotionnel
- > Comprendre le fonctionnement des émotions
- > Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes
- > Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle
- > Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets
- > Mieux identifier les émotions d'autrui pour améliorer la qualité de ses échanges professionnel
- > **ATELIER PRATIQUE** : Apprendre à se décentrer
- > Différencier ses émotions et celles des autres
- > **MISE EN SITUATION** : Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui
- > Prendre en compte ses émotions et celles d'autrui dans sa communication professionnelle
- > Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle
- > Synthèse des éléments essentiels de la formation et Evaluation de la formation

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- > Feuille de présence signée par demi-journée
- > Attestation individuelle de fin de formation et Certificat de réalisation
- > Questionnaire d'évaluation des satisfactions

// QUELQUES CHIFFRES CLES DE NOTRE ANCIENNE
FORMULE DE FORMATION INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE (Janvier-Décembre 2025)

15	100%	100%	100%	100%
• Personnes formées	• Satisfaction globale	• Satisfaction en matière d'atteinte des objectifs	• Satisfaction en matière de réponse aux attentes	• Satisfaction en matière de méthode et outils utilisés

LES +

- > Approche par le jeu
- > Cadre Zen de la formation
- > Outils pratiques réutilisables dans le quotidien

METHODE PEDAGOGIQUE

- > Une **pédagogie centrée sur la pratique** : jeux, mises en situation, jeux de rôles pour une meilleure appropriation des techniques
- > Une **approche participative** basée sur les échanges et les retours d'expériences des participants
- > Des **conseils et apports personnalisés** du formateur, directement applicables sur le terrain

INFORMATIONS PRATIQUES



TOUT PUBLIC- 8 participants max
Pour toute personne en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour mettre en place tout ce qui pourrait faciliter votre parcours.



2 JOURS – 14 HEURES



418 rue du mas de Verchant
34000 MONTPELLIER



TARIFS
1330 € TTC
Formation en intra / individuelle :
Nous consulter

Vous vous questionnez quant à votre évolution ou votre avenir professionnel ?
Vous souhaitez valider un projet en adéquation avec votre profil, vos envies, vos valeurs ?
Vous souhaitez être guidé dans votre réflexion et de découvrir les possibilités qui s'offrent à vous ?
Découvrez le bilan de compétences tel que nous le proposons au sein du cabinet Emotions !

PUBLIC

Tout public. Le bilan de compétences est accessible à toute personne active quel que soit son statut (salarié du secteur privé et du secteur public, travailleur indépendant, demandeur d'emploi).

Pour toute personne en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour mettre en place tout ce qui pourrait faciliter votre parcours.

CONDITIONS SPECIFIQUES

Le bilan de compétences peut être réalisé pendant ou en dehors des heures de travail et peut faire l'objet d'une prise en charge via les fonds dédiés à la formation professionnelle (CFP, AIF, Plan de développement des compétences, Fonds d'Assurance Formation).

Le bilan de compétences que nous proposons est entièrement individualisé et personnalisée en fonction de vos besoins. Nous proposons trois formules afin de vous permettre de réaliser le bilan de compétences dont vous avez besoin en fonction de la réflexion déjà engagée dans le projet d'évolution professionnelle, de la durée des entretiens en face-à-face dont vous souhaitez bénéficier et de votre maîtrise des outils numériques.

Vous pourrez donc bénéficier d'un accompagnement d'une durée de 14 heures à 24 heures en face-à-face. Chacune de nos formules comprend un forfait de passation de tests psychométriques ainsi qu'un accès à la plateforme Motiva pour l'exploration des métiers. Nous proposons avant tout démarrage un entretien individuel d'une heure qui nous permettra de recueillir vos besoins, vous présenter en détail les modalités de l'accompagnement et définir avec vous la formule la plus adaptée à votre situation.

Nous avons à cœur de garantir un espace garantissant la discrétion et la confidentialité des échanges et mettons un point d'honneur à respecter les engagements déontologiques inhérents à la prestation de bilan de compétences (respect du consentement, confidentialité, neutralité) (Article L. 6313-4 du code du travail).

Vous pouvez consulter le site internet suivant pour davantage d'informations quant au cadre réglementaire de la formation : <https://travail-emploi.gouv.fr/le-bilan-de-competences>

OBJECTIFS

L'objectif du bilan de compétences (conformément à l'article L6313-4 du code du travail) consiste à vous accompagner, quel que soit votre statut (salarié, travailleur indépendant, demandeur d'emploi), dans la définition d'un projet d'évolution ou de reconversion professionnelle, et le cas échéant, un projet de formation, en adéquation avec votre profil, vos attentes, vos besoins et vos contraintes.

Il s'agit de vous permettre :

- > De repérer ses atouts, ses valeurs, son potentiel,
- > D'identifier ses compétences acquises et transférables,
- > De déceler ses facteurs de motivation et satisfaction au travail,
- > D'explorer les métiers,
- > De rencontrer des professionnels dans les secteurs visés,
- > De définir des pistes d'évolution et les confronter à la réalité de terrain,
- > D'élaborer un plan d'action permettant de mettre en œuvre le ou les projets identifiés

L'accompagnement lors des différentes étapes pourra être plus ou moins approfondi en fonction du nombre d'heures d'entretien en face-à-face réalisé.

DUREE & TARIFS

Formule 18H de face-à-face

• 1600 €

Formule 24H de face-à-face

• 1950 €

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le bilan de compétences est un accompagnement entièrement individualisé et personnalisé dont les modalités d'organisation s'adaptent en fonction de vos besoins et de vos contraintes. L'ensemble des séances se déroulent en entretien individuel avec un Psychologue du Travail expérimenté.

Le bilan est composé de trois phases distinctes :

Phase préliminaire - Cette étape est consacrée à :

- > L'analyse de la demande et du besoin en matière d'accompagnement
- > L'identification du format le plus adapté à votre situation
- > La définition des modalités de déroulement du bilan de compétences.

Il s'agit également de vous présenter nos méthodes et outils d'accompagnement

Phase d'investigation - Il s'agit de l'étape au cœur de l'accompagnement durant laquelle vous pourrez :

- > Faire le point sur votre profil dans sa globalité (traits de personnalité, parcours personnel et professionnel, sources de motivation et satisfaction au travail, valeurs et intérêts professionnels, priorités, ...)
- > Identifier vos aptitudes et compétences acquises et transférables à d'autres métiers ou environnements de travail.
- > Réaliser un travail d'exploration et découverte des métiers, avec l'appui de la plateforme Parcoureo, afin de construire un projet professionnel
- > Analyser le marché de l'emploi et son environnement
- > Confronter votre projet à la réalité de terrain notamment au travers d'enquêtes auprès de professionnels
- > Réaliser une recherche de formation et de financement de formation si nécessaire

Le Psychologue du Travail vous guide dans votre réflexion tout au long de cette étape à l'issue de laquelle vous pourrez valider vos choix et prioriser vos projets professionnels (votre projet prioritaire et votre projet alternatif)

Phase de conclusion - Cette dernière étape consiste à :

- > S'approprier les résultats de l'accompagnement,
- > Élaborer le plan d'action qui permettra la mise en œuvre du projet
- > Co-rédiger le document de synthèse de l'accompagnement.

Lors du dernier entretien vous sont remis l'ensemble des éléments et documents de travail.

Selon la formule choisie (et ainsi le nombre d'heures d'entretien en face-à-face), nous pourrions plus ou moins approfondir l'accompagnement.

INFORMATIONS PRATIQUES

Responsable et Référent Handicap : Cécile DEVALAND – 06 75 16 37 50 - cecile@emotions-conseil.com

Si vous rencontrez des difficultés d'ordre technique, vous pouvez contacter Cécile DEVALAND au : 06 75 16 37 50 ou par mail : cecile@emotions-conseil.com. (Réponse sous 48h)



418 rue du mas de verchant
– 34 000 Montpellier



A définir avec vous



Parking gratuit

Accès piétons / Vélo



Accès Bustram (Arrêt Eurêka)

// QUELQUES CHIFFRES CLES DE NOTRE ORGANISME DE FORMATION (Janvier-Décembre 2025)

16

• Personnes accompagnées en bilan de compétence

16

• Personnes accompagnées qui sont allées au bout de la démarche

12 (4 en planification)

• des entretiens de suivi à 6 mois ont été réalisés

97%

• Taux d'atteinte de réponses aux attentes (13 Répondants sur 16)

100%

• de nos clients nous recommandent (13 Répondants sur 16)

100%

• Satisfaction globale (13 Répondants sur 16)

Contactez-nous pour votre entretien préalable :

RENSEIGNEMENTS

formation@emotions-conseil.com

04 11 93 28 51

www.emotions-conseil.com

MAJ 07/2024