Développer son intelligence émotionnelle [Niv.1 et Niv.2]

Programme générique en date du 27 février 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Cette formation propose une exploration du lien entre sensations corporelles et dynamiques émotionnelles à partir d'un cadre inspiré de la pensée chinoise et de pratiques corporelles d'autorégulation.
À travers deux journées progressives, les participants développent des repères pour identifier leurs états émotionnels, comprendre leurs manifestations corporelles et expérimenter des outils simples mobilisables dans leur quotidien personnel et professionnel afin de favoriser équilibre, adaptation et qualité relationnelle.

Pré-requis

Niveau 1 : aucun prérequis.
Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou justifier d'une connaissance équivalente des bases du lien corps-émotions.

Objectifs généraux

Permettre aux participants de développer leur capacité à reconnaître, comprendre et réguler leurs états émotionnels à partir de l'observation corporelle et de l'expérimentation de pratiques d'autorégulation transférables dans leur quotidien professionnel.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier des manifestations corporelles associées à différents états émotionnels.
- Décrire les principes de base du lien corps-émotions selon la théorie des 5 mouvements.
- Repérer des facteurs internes et environnementaux susceptibles d'influencer ses états émotionnels.
- Mettre en œuvre au moins deux techniques simples de régulation émotionnelle (respiration, mouvement, attention corporelle, auto-massage).
- Analyser une situation émotionnelle vécue en mobilisant les repères proposés durant la formation.
- Formuler des pistes d'intégration des pratiques expérimentées dans son contexte quotidien.

Public concerné

Adultes souhaitant développer leurs compétences d'observation corporelle et de régulation émotionnelle dans un objectif d'amélioration du bien-être, de prévention de l'épuisement et de qualité relationnelle dans leur environnement professionnel.

Modalités d'inscription et délai d'accès

La prise de contact s'effectue par mail, téléphone ou formulaire en ligne.

Méthodes mobilisées

La formation repose sur une pédagogie expérientielle et participative alternant :

- apports théoriques illustrés
- pratiques corporelles guidées
- mises en situation individuelles et en groupe
- échanges réflexifs et partage d'expérience
- études de cas

La démarche privilégie l'appropriation progressive par l'expérience directe et la verbalisation.

Ressources pédagogiques

Supports transmis :

- documents synthétiques sur les notions abordées
- fiches pratiques d'exercices
- trames d'auto-observation
- ressources complémentaires éventuelles

Modalités d'organisation

Formation en présentiel.

Format :

- Niveau 1 : 1 journée (?7 h)
- Niveau 2 : 1 journée (?7 h)

Amplitude horaire : 9h45 – 17h15 avec pauses.

Matériel pédagogique

Fournis par l'organisme :

- supports pédagogiques imprimés
- matériel de pratique corporelle

À prévoir par les participants :

- tenue confortable
- tapis

Salle adaptée aux pratiques corporelles et aux échanges collectifs.

Modalités d'évaluation

L'évaluation s'appuie sur :

- observation des mises en situation
- auto-évaluation des acquis en fin de formation
- étude de cas final
- questionnaire de fin de formation

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
420 € HT (504 € TTC) Soit 60 € HT (72 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
3570 € HT (4284 € TTC) Soit 510 € HT (612 € TTC) de l'heure

Durée

7 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://www.linkedin.com/in/minh-maudoux-88187743/

Site Web
https://www.neiguan.fr

Minh MAUDOUX

Gestion ses émotions avec l'énergétique chinoise

Professionnelle de la communication et de la gestion de projet pendant plus de vingt ans, j'ai conçu et coordonné de nombreuses actions de sensibilisation et d'animation collective autour des enjeux de prévention, de handicap, de diversité et de gestion des émotions.

Engagée dans le secteur associatif et humanitaire, j'ai développé une pratique de la pédagogie participative inspirée de l'éducation populaire, centrée sur l'expérimentation, l'échange et l'appropriation concrète des apprentissages.

À la suite de la crise sanitaire, j'ai approfondi les approches psycho-corporelles mobilisées dans l'accompagnement du stress, puis entrepris un cycle complet de formation en énergétique chinoise à partir de 2021. Cette spécialisation, nourrie par plus de quinze ans de pratique des arts martiaux et un cursus en design graphique, constitue aujourd'hui le socle de mes ateliers fondés sur l'éveil corporel et créatif.

J'y propose une approche structurée de la régulation émotionnelle par le corps, combinant repères théoriques issus de l'énergétique chinoise, pratiques corporelles guidées et outils directement transférables dans le quotidien professionnel.

Ses réalisations

Développer son intelligence émotionnelle [Niv. 1 et Niv. 2] : ateliers de 1 jour chacun

Alléger son anxiété et sa surcharge mentale : atelier visio de 2heures

Découvrir son paysage intérieur avec le Nei Jing Tu : 1,5 jours

Contenus

La formation explore le lien entre sensations corporelles et émotions à partir d'un cadre inspiré de la pensée chinoise. Les participants identifient leurs signaux corporels, découvrent la théorie des 5 mouvements et expérimentent différentes pratiques d'autorégulation (respiration, mouvement, auto-massage, attention corporelle). La progression en deux niveaux permet consolidation des acquis, approfondissement et élaboration de stratégies personnelles transférables.