L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
À LA LUMIÈRE DES NEUROSCIENCES AFFECTIVES ET SOCIALES
Comment soutenir des relations apaisées et la coopération dans le conflit ?

Mercredi 4 novembre, jeudi 5 novembre et vendredi 6 novembre 2026

L'intelligence émotionnelle permet de mieux vivre avec ses émotions et celles des autres, d'augmenter son discernement et son assise paisible, même (et surtout) en contexte stressant et contraignant.
La régulation émotionnelle a un impact déterminant sur notre communication, notre capacité à créer ensemble et notre motivation à collaborer.
Les neurosciences affectives et sociales viennent éclairer le développement des compétences émotionnelles et relationnelles, en apportant des clés d'alphabétisation émotionnelle, en soutenant l'importance et l'accueil de l'émodiversité, et en nous aidant à passer de la détresse passive à la force de l'empathie motivationnelle ou pro-activité joyeuse.

Cette formation a pour objectif la découverte et l'appropriation des concepts et des outils pratiques de l'intelligence émotionnelle : les obstacles et les leviers pour le développement et l'instauration des empathies, de l'apaisement relationnel et de la coopération. L'éclairage des neurosciences permettra de comprendre comment influer sur l'équilibre émotionnel, et nourrir l'élan vers la motivation à créer du sens collégialement.

Intervenante : *Emmanuelle DECKER*, Formatrice – Consultante, Docteure en Psychologie, Sophrologue, Psychologue.

- Spécialisée en dynamique des capacités humaines et conduites de santé
- Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle et relationnelle
- Formée à la médiation, régulation des conflits, et à l'« ingénierie de la concertation et techniques de facilitation de groupes »

Public : Professionnels en lien avec le public et/ou en management d'équipe, notamment médiateurs, avocats, travailleurs sociaux, psychologues, managers, etc.
Nombre de participant.e.s : entre six et douze.

Prérequis : Aucun

Lieu : Aix-en-Provence

Dates et horaires :
Deux journées et demi : le mercredi 4 novembre de 14h à 18h, le jeudi 5 novembre de 9h à 18h et vendredi 6 novembre 2026 de 9h à 16h, soient 18h.

Objectifs :
À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- S'approprier les **dernières découvertes en neurosciences affectives et sociales** pour soutenir les intelligences émotionnelles et relationnelles,
- Identifier et utiliser **les compétences essentielles des intelligences émotionnelles** : connaître et utiliser l'impact bénéfique de l'émodiversité et de l'empathie sur notre discernement, notre adaptation et nos prises de décision en carence d'informations,
- **Savoir réguler et influer la balance émotionnelle vers plus de quiétude** (pour soi et pour l'autre), et vers la force tranquille de l'«empathie motivationnelle proactive»,
- **Repérer les obstacles** à l'empathie, à l'apaisement et à la collaboration, **et les leviers pour apaiser,** dans la relation à soi et aux autres,
- Comprendre et **faciliter les dynamiques de prises de décision, mobilisation, et coopération,** en contexte bloqué, stressant et/ou en carence de perspectives,

- Réfléchir à **l'éthique de la relation et aux moyens de garder sa posture** en s'appuyant sur les éclairages de la recherche expérimentale : résultats sur les jeux sociaux, l'impact du pouvoir, la coopération conditionnée, etc.

Contenus :

- **Les derniers développements des neurosciences affectives et sociales** : résultats d'expériences et applications pratiques (régulation, coopération, motivation, etc.),
- **Le changement de posture sur les émotions** : des alliées indispensables pour nous informer et nous orienter vers nos valeurs, notre motivation, notre réalisation,
- **L'intelligence émotionnelle :** l'émodiversité et les étapes de l'alphabétisation émotionnelle,
- **Notre balance émotionnelle** : création de la rencontre entre notre biologie, notre histoire et notre entrainement mental - l'identifier, apprendre à réguler et savoir influer vers un équilibre de quiétude,
- **L'équilibre émotionnel** : soutenir et entretenir l'agréable plutôt que l'usure, la détresse et l'habituation hédonique,
- **Le partage social des émotions** : contagion, empathie affective, empathie cognitive … développer et renforcer la cohésion, sans la passivité et la détresse émotionnelle partagée,
- **La régulation émotionnelle** :théorie et pratiques des neurosciences contemplatives,
- **Nos dispositions neurologiques à la collaboration et les biais qui nous empêchent de collaborer :** connaître pour choisir,
- **ABCD de la connexion relationnelle en groupe :** de l'intelligence émotionnelle aux intelligences collectives, le tango émotionnel et le conflit coopératif,
- **L'impact du pouvoir sur nos compétences sensibles et nos comportements en groupe ou en couple** (empathie, soutien, distanciation, etc.) : éclairages conceptuels et perspectives éthiques,
- **La transformation du cerveau, de l'humeur et des compétences psychosociales par les pratiques contemplatives** (méditation, relaxation): résultats d'études, explorations pratiques courtes et entrainements à s'approprier,
- **La matrice ACT :** outil vers nos élans et notre motivation en contexte stressant,
- **Le tango émotionnel et le conflit coopératif.**

Modalités pédagogiques :

- **Méthode pédagogique interactive, progressive, ludique et pratique**.
- Contenu pédagogique didactique avec supports : diaporamas, vidéos, résumés écrits,
- Jeux collectifs, explorations ludiques des éclairages conceptuels,
- « Partages et Palabres »©

Coût de la formation :
490€ (non assujetti à la TVA et déjeuner compris)
Acompte à verser à la réservation : 120€

En cas de paiement individuel, *car non prise en charge par un employeur ou un fonds de formation :* ***290€*** *(non assujetti à la TVA et déjeuner compris), dans le but de permettre l'accession à la formation à tout public.*
Acompte à verser à la réservation : 80€

Évaluation : L'évaluation est faite à partir des objectifs de la formation et des objectifs définis par chaque stagiaire en début de formation. **Évaluation formative,** tout au long de la session, par des exercices et des mises en situation, suivis de feedback et d'auto-évaluation orale par les stagiaires. **Évaluation sommative** orale et écrite de la formation (organisation, contenu, animation) en fin de formation par les stagiaires et le formateur.

Validation : Une attestation de formation professionnelle continue sera délivrée en fin de stage

Inscription : Remplir le bulletin d'inscription ci-joint et le renvoyer, avec l'acompte, à l'adresse indiquée au plus tard un mois avant le début de la prestation. Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles.

.

Marianne Souquet
Médiation, accompagnement, formation

FICHE D'INSCRIPTION À LA FORMATION

ATTENTION ! TROIS PAGES À REMPLIR ET UN BULLETIN PAR FORMATION

Prénom : **Nom :**

Adresse : **Code postal / Ville :**

Profession :

Téléphone professionnel : **Téléphone personnel :**

e-mail :

Je participerai à la formation (ou atelier) : (surligner)

• Médiation, thérapie et sexualité	4, 5 et 6 mars 2026
• La voix et le corps	25, 26 et 27 mars 2026
• Théâtre forum et approches pédagogiques dynamiques (approf.)	13, 14 et 15 avril 2026
• Doser la directivité	23 et 24 avril 2026
• De l'offense au pardon	27, 28 et 29 avril 2026
• La médiation transformative	4, 5 et 6 mai 2026
• De l'écoute active à l'écoute profonde	11, 12 et 13 mai 2026
• Accompagner les personnalités difficiles	21, 22 et 23 mai 2026
• Premiers secours en santé mentale	18 et 19 juin 2026
• La médiation en milieu scolaire	19, 20 et 21 août 2026
• Médiation familiale et violence	14, 15 et 16 septembre 2026
• Bouc émissaire et harcèlement	17, 18 et 19 septembre 2026
• L'approche systémique en régulation des conflits	23, 24 et 25 septembre 2026
• Les styles de communication en médiation, etc…	30 sept., 1er et 2 oct. 2026
• Médiation transformative NIVEAU 2	5 et 6 octobre 2026
• Médiation transformative NIVEAU 2	8 et 9 octobre 2026
• Médiation transformative NIVEAU 3	12 et 13 octobre 2026
• Théâtre forum et approches pédagogiques dynamiques	26, 27 et 28 octobre 2026
ET	19,20 et 21 avril 2027
. Intelligence émotionnelle et neuro-sciences	4, 5 et 6 novembre 2026
. Secrets de famille	19, 20 et 21 novembre 2026
• La médiation de couple	25, 26 et 27 novembre 2026
• Alliances inconscientes	3, 4 et 5 décembre 2026

Marianne Souquet
Médiation, accompagnement, formation

Indépendant.e.s :

Si prise en charge par un fonds de formation (FIF PL, AGEFICE, etc… :

Nom du fond de formation :

Personne à contacter : Brigitte BLANCHARD 06.88.36.47.17

Pour établissement du devis avec le programme détaillé exigé des fonds de formation.

Salarié.e.s :

Si prise en charge par l'employeur :

Société ou organisme :

Personne à contacter :

Personne signataire de la convention :

Adresse :

Code postal / Ville :

Téléphone : Fax :

Mail :

- *Je verse, ci-joint, un acompte (voir montant sur la fiche descriptive), par virement ou par chèque à l'ordre de Marianne Souquet*

- *Je m'engage à verser le solde à la fin de la session de formation*

Société Générale – Madame Marianne Souquet

Banque	Agence	Numéro de compte	Clé RIB
30003	00130	00027000979	53

IDENTIFICATION INTERNATIONALE

Iban : FR76 3000 3001 3000 0270 0097 953

BIC SOGEFRPP

Marianne Souquet

Médiation, accompagnement, formation

Ma formation et ma pratique de la médiation ou autres accompagnements sont les suivantes :

……..

……..

……..

Ce qui me motive à participer à cette formation :

……

……

……

……

Ce que je souhaite accomplir durant cette formation :

……..

……..

……..

……..

Avez-vous des besoins spécifiques d'accessibilité à la formation? Si oui, lesquels?
N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter de vive voix.

……..

……..

……

……..

A retourner à l'adresse suivante :

Marianne SOUQUET
220 Hameau le Pontès 13540 Puyricard

Ou par mail si vous faites un virement pour l'acompte :
marianne.souquet@mac.com
brigitte.blanchard10@wanadoo.fr