



Numéro Harmonie :
52389611

Bloc : Parcours
individualisé de
formation,
développement
personnel à visée
professionnelle

Module : Intelligence
émotionnelle

Niveau : initiation

Public cible : DSP - EDMJ -
DFSPIP - Administrateur
d'État

Organisme :
École Nationale
d'Administration
Pénitentiaire (ÉNAP)

Date :
du 23 au 24 juin 2026
(09h00-17h00*)

Lieu : Agen

Adresse : 440 avenue
Michel SERRES

Intervenante :
Caroline Meillerand-
Temana Conseils

Durée : 2 jours

Modalité : Présentiel

Coût : Aucun

Contacts :
Chargée de formation
Solène SABBAG
solene-maelle.sabba@justice.fr

Référente handicap
Séverine CONCARI
severine.concari@justice.fr

**Horaires indicatifs, pouvant faire
l'objet d'ajustements*

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DU LEADER

Aider les directeurs à transformer la tension émotionnelle en lucidité décisionnelle. Apprendre à comprendre, réguler et canaliser ses émotions pour exercer une autorité calme et cohérente dans un environnement exigeant. Une formation ancrée dans la préparation mentale et la performance par le bien-être.

OBJECTIFS :

- > Comprendre les mécanismes émotionnels qui influencent la décision et la relation managériale.
- > Identifier ses émotions dominantes et leurs signaux d'alerte.
- > Expérimenter des techniques concrètes de régulation corporelle et mentale.
- > Développer une posture de leadership stable et consciente.
- > Ancrer des rituels personnels favorisant la maîtrise émotionnelle et la récupération psychique.

CONTENU :

- > **Comprendre et apprivoiser ses émotions**
Que se passe-t-il quand la pression monte ?
Pourquoi certaines réactions deviennent-elles automatiques ?
Comment retrouver de la clarté sans "prendre sur soi" ?
 - Distinction émotions / pensées / besoins
 - Identification des déclencheurs émotionnels
 - Lien corps–respiration–clarté mentale
 - Outils de régulation : relaxation, cohérence cardiaque
 - Premiers repères de suivi (journal émotionnel, ressources)
- > **Transformer la charge émotionnelle en lucidité.**
Comment rester juste sous pression ?
Comment prendre du recul face à ses pensées ?
Et si les émotions devenaient un levier de décision ?
 - Pensées limitantes et "switch mental"
 - Besoins sous-jacents aux émotions
 - Visualisation et autorité calme
 - Ancrage corporel en situation
 - Rituels personnels de régulation