

Soft Skills & Leadership Development

Workshops and coaching for teams and professionals

Ressentir. Réfléchir. Agir.

Un atelier de formation à l'intelligence émotionnelle

Pour les équipes et les leaders qui veulent communiquer avec empathie, gérer les tensions, et créer des connexions humaines au travail



Une formation immersive d'une **demi-journée** qui aide les équipes à :

Communiquer avec clarté sous pression

Gérer les tensions émotionnelles au travail

Pratiquer l'empathie, l'écoute active et la **présence émotionnelle**

Développer un **leadership aligné et humain**

Pour qui?

Cet atelier s'adresse aux professionnels travaillant en équipe — quel que soit leur rôle ou leur niveau hiérarchique.

Managers, chefs de projet, collaborateurs transverses, équipes RH, talents à fort potentiel.



Objectifs de l'atelier

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- » Comprendre et nommer les émotions avec plus de précision
- » Identifier l'impact des émotions sur les comportements et les décisions
- » Pratiquer des outils de régulation émotionnelle (méthode SOAR, respiration, pause)
- » Renforcer leur empathie et leur écoute active en temps réel
- » Gérer les tensions et les conversations difficiles avec plus d'intention et moins de réactivité

Déroulé de l'atelier

Un parcours qui va de la prise de conscience à la mise en action :

- » **Accueil et check-in émotionnel**
Identifier ce que l'on ressent, et comment les émotions se manifestent dans le corps et l'esprit.
- » **Les bases de l'intelligence émotionnelle**
Modèle de Goleman, apports en neurosciences, lien entre émotions et performance au travail.
- » **L'empathie en pratique**
Exercices en binôme : écoute active, présence émotionnelle, reformulation et miroir émotionnel.
- » **Situations professionnelles concrètes**
Jeux de rôle basés sur des cas réels, utilisation de la méthode SOAR pour réguler ses réponses émotionnelles.
- » **Mise en application & clôture**
Partage en groupe, réflexion individuelle, et engagement sur une action à tester dans son quotidien.



Ce qui rend cet atelier efficace

Des méthodes d'apprentissage concrètes — expérientielles, fondées sur la science, et orientées vers l'action

Une facilitation à la fois sécurisante et structurée — un cadre propice à l'authenticité, à l'émotion et à la prise de conscience

Une approche ancrée dans l'expérience — pensée d'ingénieur, culture d'entreprise, et conception centrée sur l'humain

La conceptrice & formatrice : Danai Leventakou

Je viens d'un parcours en ingénierie, enrichi par des années d'expérience dans les environnements corporate et académiques.

Cette double culture a façonné ma façon d'aborder l'apprentissage : structuré, concret, et orienté vers un vrai changement.

Mon travail mêle sciences de l'apprentissage, coaching et facilitation pour concevoir des ateliers centrés sur l'humain — des espaces où l'on peut réfléchir avec clarté, communiquer avec présence, et renforcer sa confiance.

Au cœur de ma pratique, j'aide les équipes et les individus à ralentir, réfléchir, et se réaligner — non pas à travers la théorie, mais par l'expérience.

Chaque atelier que je crée est actif, intentionnel, et toujours adapté aux personnes présentes dans la salle.