

# Renforcer votre intelligence émotionnelle

## 1 jour

Nos émotions orientent nos prises de décisions et impactent nos relations humaines

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Les équilibres et déséquilibres entre ces 15 compétences influencent les 3 domaines essentiels de la vie : le BIEN-ETRE, les RELATIONS HUMAINES, dit « fonctionnement social » et la PERFORMANCE. A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ Comprendre l'impact des émotions dans toute l'interaction humaine
- ✓ Identifier les différents schémas émotionnels, les siens ainsi que ceux d'autrui
- ✓ Renforcer la relation et le travail d'équipe

### CONTENU DE LA FORMATION :

#### 1. INTRODUCTION

- Rappel des objectifs de la formation et présentation du programme
- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Pourquoi parle-t-on autant d'intelligence émotionnelle ?
- Pouvons-nous agir sur nos émotions ?
- Comment développer son intelligence émotionnelle ?

#### 2. PRESENTATION DES 5 ECHELLES DE COMPETENCES EMOTIONNELLES

- Perception de soi
- Expression individuelle
- Relations humaines
- Prise de décision
- Gestion du stress

#### 3. CONCEPT DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Les émotions primaires et secondaires et les réponses adaptées
- Parties visibles et invisibles
- Conscience de soi émotionnelle
- Comment communiquons-nous ?
- Les émotions dans le processus décisionnel
- Lien entre état émotionnel et efficacité
- Physiologie et émotions
- Le modèle SNSP (Stimulus - Négatif - Stop - Positif)

#### 4. LES DESEQUILIBRES

- Dynamique des compétences (déséquilibres entre les compétences)
- Liens pour renforcer ses compétences
- Identification des forces et ses axes de développement

#### 5. CONCLUSION DU STAGE

- Questions / Réponses
- Evaluation des acquis
- Bilan de satisfaction des stagiaires
- Conclusion

# Renforcer votre intelligence émotionnelle

## 1 jour

### MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE :

#### Moyens pédagogiques

**Documentation pédagogique** (support de formation) remis à l'apprenant. Le contenu de la formation peut être adapté et modulé en fonction des besoins et demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visés.

Afin de mieux se connaître à travers ses compétences émotionnelles, un **test d'analyse de l'intelligence émotionnelle** est réalisé par chaque apprenant. Il s'agit de s'autoévaluer en répondant à un questionnaire en ligne (133 questions – durée approximative : 20 minutes). L'outil d'évaluation de l'intelligence émotionnelle utilisé est l'EQ-I 2.0, validé scientifiquement et outil le plus reconnu et utilisé dans le monde. L'EQ-I 2.0 évalue également le bien-être.

Le jour de la formation, le candidat reçoit personnellement un **dossier d'analyse de ses compétences émotionnelles** (environ 20 pages), puis bénéficie ensuite d'un coaching individuel d'une heure par téléphone sur la base de son dossier d'analyse.

La pédagogie est ludique et consiste en une alternance de concepts théoriques et de l'utilisation d'une BOX contenant 12 défis émotionnels.

#### Moyens techniques

Salle équipée d'un ensemble multimédia – Paperboard

#### Moyens d'encadrement

Madame DENYS Frédérique, formatrice.

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS :

#### Suivi de l'exécution

- ✓ Feuille d'émargement signée par les stagiaires et le formateur.

#### Appréciation des résultats

- ✓ Exercices
- ✓ Mises en situation
- ✓ Evaluation des acquis tout au long de la formation
- ✓ Bilan de satisfaction des stagiaires
- ✓ Attestation de fin de formation.

**PREREQUIS** : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**NOMBRE DE STAGIAIRE** : Minimum 4 / Maximum 12

**TARIF** : 390 euros HT + 200€ analyse de profil (frais de déjeuner inclus)

