

# AGIR EFFICACEMENT DANS UNE ORGANISATION

## 4. Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses comportements de manière efficace et optimale. Elle est reconnue aujourd'hui comme l'une des compétences clés en entreprise.

Cette formation s'adresse aux managers et toutes les fonctions à responsabilités y compris les fonctions support qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, source d'efficacité et de sérénité dans leur environnement professionnel. Elle permet d'évaluer son intelligence émotionnelle et de mettre en place un plan de développement personnalisé sur les compétences émotionnelles qui sont essentielles dans son poste et dans sa trajectoire professionnelle.

### Objectifs visés

- Identifier les compétences clés qui permettent d'évaluer l'intelligence émotionnelle
- Tenir compte des émotions dans ses relations professionnelles
- Evaluer ses compétences d'intelligence émotionnelle
- Mieux comprendre son propre fonctionnement face aux émotions et leur impact sur sa performance individuelle et collective
- Bâtir un plan de développement individuel personnalisé sur les compétences clés à développer

### Publics

Elle s'adresse aux dirigeants et managers de tous secteurs d'activités.

### Pré-requis

**Pré-requis :** Avoir répondu au questionnaire EQI-2.0 qui sera adressé lors des inscriptions des participants.

### Programme

Avant la formation : chaque participant complète un questionnaire EQI-2.0 qui permet d'évaluer son intelligence émotionnelle selon 5 domaines de compétences : la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress.

Un questionnaire d'auto-positionnement initial est complété par chaque participant avant la formation.

Pendant la formation :

Au début de la formation, remise à chaque participant du rapport complet EQI 2.0 il contient les résultats du questionnaire EQI 2.0 rempli par chaque participant.

- **Définition de l'intelligence émotionnelle**
  - Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - Les différents types d'émotion et leurs impacts
  - Le modèle originel selon SALOVEY et MEYER
  - Définition de l'IE selon Daniel Goleman
  - Le modèle de Bar-On
- **Le modèle EQ-I 2.0**

- Présentation du modèle EQ-I 2.0 et des 10 composantes de l'IE
- L'indicateur de bien-être : ce qu'il signifie
- Les points d'attention essentiels à retenir
- **Développer sa conscience et son expression émotionnelle**
  - L'attitude positive et constructive
  - Conscience de soi et expression émotionnelle
  - Développer l'empathie, l'écoute et le feedback
- **Gérer ses émotions et son stress**
  - Prise de recul et distanciation
  - Satisfaire ses besoins psychologiques pour mieux maîtriser son stress
- **Votre plan de développement individuel**
  - Réflexion sur les situations concrètes que chacun peut mettre en oeuvre
  - Plan individuel de progrès à 6 mois
- **Conclusion**

## Durée

2 jours (14 h)

## Pédagogie

L'utilisation de l'outil EQI-2.0 ® permet d'analyser notre aptitude à exploiter nos émotions de façon saine et constructive sur les plans professionnel et personnel et de mettre en perspective un plan de progrès personnalisé pour développer son intelligence émotionnelle.

Avant la formation : Questionnaire EQI-2.0 ® en ligne pour chaque participant. Pendant la formation : remise à chaque participant d'un rapport individuel détaillé de son profil EQI-2.0.

Au début de la formation : Questionnaire d'auto-positionnement initial sur le thème de l'intelligence émotionnelle remis à chacun des participants.

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et d'échanges sur les expériences vécues par les participants en lien avec les domaines de compétences traités par le modèle EQI 2.0. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement initial sur le thème de l'intelligence émotionnelle
- Lors de la formation, chaque participant est soumis à des quiz, à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur ses pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de ses connaissances et de ses compétences au regard des objectifs visés.
- Questionnaire d'évaluation des acquis de la formation complété par chaque participant
- .

## Modalités d'organisation

Cette formation est organisée dans les locaux de l'entreprise.

Elle peut être organisée dans les locaux d'Elancoach : 5 rue du Helder 75009 Paris.

Nous consulter pour une formation sur mesure : [contact-formation@elancoach.com](mailto:contact-formation@elancoach.com)

## Délai d'accès



A réception de la demande de formation validée, nous planifions le calendrier en lien avec l'entreprise et/ou le financeur concerné.

### Accessibilité – Personnes en situation d'handicap

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier ensemble les solutions envisageables : [contact-formation@elancoach.com](mailto:contact-formation@elancoach.com)