



FORMATION

Développer son intelligence émotionnelle

Durée : 3 jours + 1H30 de coaching individuel par participant avec l'EQ-i 2.0
Tarifs : Nous consulter

Public concerné :
Tout public

Prérequis : Aucun

L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- Identifier les émotions et leur impact sur leurs relations, en situation professionnelle
- Repérer l'utilité des émotions dans la relation professionnelle
- Mieux se connaître sur le plan émotionnel
- Mieux gérer ses propres émotions et son émotivité
- Repérer et prendre en compte les émotions de l'autre
- Adopter les comportements appropriés face aux émotions identifiées

L'intervenant :

Consultant-formateur/coach spécialisé en relation interpersonnelle et en développement personnel
Certifié à l'outil EQ-i 2.0, outil mondialement reconnu sur l'intelligence émotionnelle

La pédagogie :

Apports théoriques et méthodologiques de l'intervenant

Représentations mentales, photolangage et vidéo

Techniques de questionnement et de prise de conscience

Assessment EQ-i 2.0

Exercice d'écoute et d'observation, exercice de respiration

Mises en situations analysées débriefing en termes de points forts, axes d'améliorations et ajustements.

Validation des acquis :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation de la formation :

Evaluation à chaud (questionnaire de fin de stage)



Supports pédagogiques remis aux participants : Une pochette / stylo avec clé USB contenant les supports destinés aux stagiaires



Module complémentaire : Connaissance de soi HBDI



PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Développer son intelligence émotionnelle

Entrée en matière

Identifier sa représentation de l'intelligence émotionnelle
Identifier la nature et les enjeux des émotions en milieu professionnel

Découvrir l'intelligence émotionnelle pour appréhender son fonctionnement émotionnel

Définition et origine de l'intelligence émotionnelle
Prendre conscience du rôle des émotions dans la vie et au travail
Appréhender les 6 émotions de base (colère, tristesse, joie, peur, surprise, dégoût)
Comprendre la manifestation et l'origine des émotions : cognitif, physiologique, comportementale
Profil émotionnel à travers les 5 champs de compétences émotionnelles

Appréhender l'intelligence émotionnelle pour ouvrir sa conscience émotionnelle

Connaître les déclencheurs de nos émotions : situation, attention, évaluation, réponse
Les composantes de l'intelligence émotionnelle :

- identifier les 6 émotions de base
- comprendre les 6 émotions de base
- utiliser les 6 émotions de base
- réguler les 6 émotions de base

Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans sa relation à soi et à l'autre

Développer sa confiance émotionnelle
Repérer l'intérêt de l'expression de son ressenti en milieu professionnel
Repérer la contamination émotionnelle
Développer sa maturité émotionnelle à travers les 9 stades d'expression des émotions
Exprimer les émotions, identifier un besoin et formuler une demande (principes de la CNV)
Réguler les conflits émotionnels entre les personnes
Réguler son stress et ses émotions avec des techniques corporelles

Cultiver un climat de travail émotionnellement positif

Mettre en place une culture d'équipe basée sur l'intelligence émotionnelle
Mettre en place les conditions d'accueil et de respect émotionnel
Prendre conscience du lien entre les 15 compétences émotionnelles (EQ-i 2.0)

Débrief de l'assessment EQ-i 2.0

Comprendre son profil émotionnel
Comprendre le lien entre les 15 compétences émotionnelles du modèle EQ-i 2.0

Conclusions :

Synthèse de la formation
Questions / réponses
Évaluation de la formation





EQ-i 2.0
CERTIFIED ✓

Le quotient émotionnel, ou le QE, est une mesure de l'intelligence émotionnelle établie à partir d'un test psychométrique. L'EQ-i 2.0 est le premier outil d'évaluation de l'intelligence émotionnelle validé et reconnu scientifiquement. Il concrétise dix-sept années de recherches menées par le Dr Bar-On. Sa recherche a traversé les frontières, ce qui a permis de développer une approche transculturelle visant à décrire et à évaluer l'intelligence émotionnelle. Il est aujourd'hui l'outil d'analyse de l'intelligence émotionnelle le plus reconnu et utilisé dans le monde.

Modèle EQ-i 2.0 de l'intelligence émotionnelle

PERCEPTION DE SOI

L'amour-propre consiste à se respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres points forts et points faibles. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

La réalisation de soi correspond au souhait d'essayer constamment de s'améliorer et de s'impliquer dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs, qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

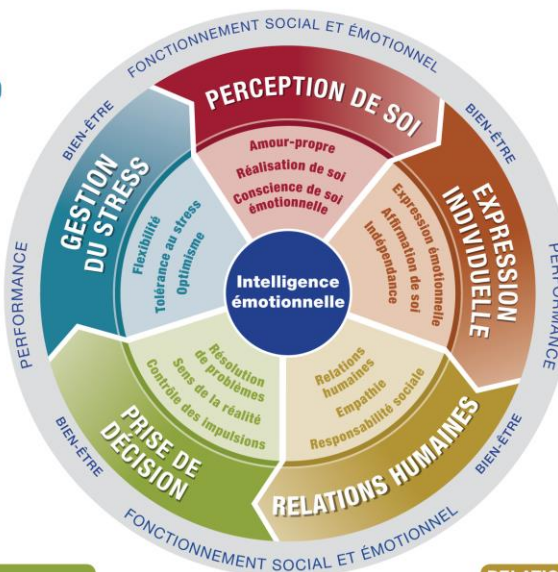
La conscience de soi émotionnelle comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais aussi sur celles des autres.

GESTION DU STRESS

La flexibilité consiste à adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

La tolérance au stress implique de s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influencer de façon positive sur les situations.

L'optimisme est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.



EXPRESSION INDIVIDUELLE

L'expression émotionnelle consiste à exprimer ouvertement ses propres sentiments, que ce soit de façon verbale ou non verbale.

L'affirmation de soi inclut la communication ouverte de sentiments, de croyances et de réflexions, mais aussi la défense de ses valeurs et droits personnels d'une façon acceptable au niveau social, non-agressive et non-destructrice.

L'indépendance correspond à la capacité à rester autodirigé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décision, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.

PRISE DE DÉCISION

La résolution de problèmes correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions. La résolution de problèmes inclut la capacité à comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions.

Le sens de la réalité correspond à la capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les émotions ou le parti pris d'une personne peuvent rendre cette dernière moins objective.

Le contrôle des impulsions correspond à la capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les comportements irréflichs.

RELATIONS HUMAINES

Les relations humaines font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

L'empathie consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un point de vue différent du vôtre, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

La responsabilité sociale correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au bien-être des autres. La responsabilité sociale implique d'agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.