

PROGRAMME DE FORMATION

CERTIFICATION EQ-i NIVEAU 2, L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EN COLLECTIF

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Utiliser la dynamique de l'EQ-i en collectif
- Animer une formation autour de l'EQ-i interactive, captivante et mémorable
- Intégrer les différentes personnalités au sein d'un groupe, connecter avec chacune
- Créer une bonne dynamique
- Inspirer les participants, en leur donnant l'envie d'apprendre
- Lancer, animer et débriefier les activités collectives autour de l'EQ-i proposées dans la « Box Intelligence Emotionnelle »
- Intégrer les méthodes et supports pour animer les différentes activités

PROGRAMME DE LA FORMATION

| | |
|---|---|
| CONTENU DE L'ACTION | Voir programme détaillé en dernière page |
| PUBLIC CIBLE ET PRÉ-REQUIS | <ul style="list-style-type: none"> • Les professionnels de l'accompagnement : coachs, formateurs, psychologues, RRH, psychothérapeutes... • Être certifié à l'EQ-i et avoir eu son diagnostic et debrief EQ-i |
| DUREE ET PERIODE DE LA FORMATION | <p>7H de formation incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module de formation en collectif en présentiel (7h) |
| LIEU DE LA FORMATION | Formation en présentiel |
| MOYENS PÉDAGOGIQUES | <p>La formation alterne des apports théoriques et des ateliers de mises en pratique individuels ou en sous-groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un apport théorique apporté par le formateur à travers un support de formation, la box « Intelligence Émotionnelle » et le livret participant I FEEL. • Une mise en pratique à travers des ateliers et exercices en sous-groupe. • Points réguliers de compréhension et actions de remédiation le cas échéant, individuelles ou collectives • Écoute active, questionnement, accompagnement, pilotage, analyse, restitution, debrief |
| PROFIL DES FORMATEURS | <p>Animation suivant disponibilité par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claire Baran, formatrice/consultante certifiée EQ-i • Raphael Bensaid, formateur/consultant certifié EQ-i |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Catherine Denner, formatrice/consultante certifiée EQ-i • Lucie Lauras, formatrice/consultante certifiée EQ-i |
|--|--|

MODALITES D'ORGANISATION, D'EVALUATION ET DE SANCTION

| | |
|-----------------------------------|--|
| MOYENS DE DEROULEMENT | <p>Formation inter-entreprise (8 à 12 participants) en présentiel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout au long de la formation, le formateur s'appuiera sur des supports de formations partagés avec les stagiaires (présentations powerpoint, box « Intelligence Émotionnelle » et livret I FEEL). • En fin de formation, envoi de supports reprenant les éléments essentiels de la formation de manière dématérialisée (envoi par mail ou sur l'espace extranet digiforma). La box « Intelligence Émotionnelle » est remise à chaque participant. |
| MOYENS DE SUIVI | <ul style="list-style-type: none"> • En amont de la formation, envoi d'un questionnaire de pré-positionnement pour évaluer les compétences du participant • Suivi de la participation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Émargement des présences des participants réalisé à travers la signature de feuilles de présence par demi-journée |
| EVALUATION DE LA FORMATION | <p>Un questionnaire de satisfaction à chaud est envoyé à chaque participant en fin de formation via Digiforma. Cette évaluation est remise au formateur pour étude, suivi statistiques et mise en place d'actions correctives et tracées le cas échéant.</p> |
| MOYENS DE SANCTION | <ul style="list-style-type: none"> • Mise en œuvre de cas pratiques • QCM en fin de formation pour valider les acquis • En fin de formation, il est remis à chaque participant(e) l'attestation de fin de formation précisant le niveau d'acquisition des compétences et des connaissances en cohérence avec les objectifs visés. |

| PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE | | |
|--|--|---|
| Thème | Séquence | Objectif |
| Introduction | <ul style="list-style-type: none"> Présentation du formateur et des participants Tour de table des attentes Présentation du déroulé de la formation, de ses objectifs, du programme, inclusion du groupe | Faire corps |
| Ice breaker : Citations émotions | <ul style="list-style-type: none"> Activité ludique pour se connaître sous un autre angle Ressentir et partager une émotion Créer un environnement d'ouverture et d'échange | Mettre les participants à l'aise et en mode « actif » |
| Ingrédients d'une journée réussie | Coconstruire les règles et le cadre de la formation. En Pop-up | Implicite -> explicite Applicable au groupe |
| A chacun ses émotions | <ul style="list-style-type: none"> Un stimuli extérieur (image) n'est pas simple à déchiffrer et provoque des émotions différentes Incitation à l'expression de ses émotions | Interprétation des émotions |
| Le bingo des émo | <ul style="list-style-type: none"> Jeu de bingo Découverte des différentes familles d'émotions Nécessité des émotions Message derrière les émotions | <ul style="list-style-type: none"> Emotions primaires Intensité des émotions Besoins derrière les émotions |
| Cocktail d'émotions | <ul style="list-style-type: none"> Jeu de construction en équipe. Stimulations au cours du jeu : <ul style="list-style-type: none"> Notion de Challenge/défi, Changement de règles Changement d'équipe Réduction des moyens Résultat aléatoire/injuste | <ul style="list-style-type: none"> Interactions et émotions dans le travail en équipe Prise de conscience des différentes émotions ressenties au cours du jeu et selon les participants Nécessité de renforcer la relation |
| Memo Emo | <ul style="list-style-type: none"> Expliciter et décrypter des situations difficiles Rechercher de comportements opportuns Impact du stress et des émotions désagréables sur la prise de décision | Mesurer l'importance des émotions et questionner les manières de gérer les situations difficiles |
| L'intelligence émotionnelle | <ul style="list-style-type: none"> Présentation de la roue, ses échelles et sous-échelles Pourquoi développer son intelligence émotionnelle | Découvrir l'outil EQ-i |
| Emo croisés | Vocabulaire de l'IE et introduction des liens en tre compétences | Faciliter la compréhension et l'appropriation des 15 compétences |
| Emo Equilibre | Etude de plusieurs déséquilibres, puis équilibres entre compétences de l'EI | Intégrer la notion d'équilibre entre les émotions |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| Et moi, et moi, émoi | Découvrir ses compétences fortes et basses | Mieux connaître ses schémas émotionnels |
| Y a de la joie ! | <ul style="list-style-type: none"> • Invitation au partage d'émotions positives • Bénéfices personnels et collectifs | La contagion des émotions |
| Plan d'action | <ul style="list-style-type: none"> • Temps d'introspection et de questionnement • Renforcement de l'engagement | Ancrer la réflexion dans des actions concrètes |
| Happy end | <ul style="list-style-type: none"> • Feedback individualisé et positif • Renforcement de l'équipe et de la relation 2 à 2 • Remise du poster en cadeau souvenir | Ancrer une émotion positive comme souvenir de cette journée |
| Conclusions de la journée | Partage en plénière sur les moments forts de la journée | |