

PROGRAMME DE FORMATION

LES ESSENTIELS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux se connaître grâce au diagnostic EQ-i
- Identifier ses compétences fortes et à développer lors d'un debrief avec un.e coach.e certifié.e
- Comprendre les différentes émotions et leur impact sur la perception, sur la pensée et sur les actions
- Savoir prendre de la hauteur et réguler ses émotions
- Renforcer ses facultés relationnelles en étant authentique et empathique
- Comprendre l'impact des émotions sur la prise de décisions et la gestion du stress
- Elaborer un objectif de développement et un plan d'actions
- Renforcer son intelligence émotionnelle

PROGRAMME DE LA FORMATION

CONTENU DE L'ACTION	Voir programme détaillé en dernière page
PUBLIC CIBLE ET PRÉ-REQUIS	Tout public
DUREE ET PERIODE DE LA FORMATION	19H de formation incluant : <ul style="list-style-type: none"> • Diagnostic et debrief EQ-i (1h30) • Modules en e-learning (6h) • Modules de formation en collectif en présentiel ou à distance (11h30)
LIEU DE LA FORMATION	Formation mixte à distance ou en présentiel (pour les modules en collectif)
MOYENS PÉDAGOGIQUES	La formation alterne des apports théoriques et des ateliers de mises en pratique individuels ou en sous-groupe : <ul style="list-style-type: none"> • Un apport théorique apporté par le formateur à travers un support de formation, pouvant être accompagné de vidéos, photos, reportages, etc.. • Une mise en pratique à travers d'exercices, études de cas, mise en situation en individuel ou 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 • 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)
PROFIL DES	Animation suivant disponibilité par :

FORMATEURS	<ul style="list-style-type: none"> • Raphael Bensaid, formateur/consultant certifié EQ-i • Lucie Lauras, formatrice/consultante certifiée EQ-i
-------------------	--

MODALITES D'ORGANISATION, D'EVALUATION ET DE SANCTION

MOYENS DE DEROULEMENT	<p>Formation en inter (6 à 12 participants), composée de module individuel à distance, de modules en collectifs (en présentiel ou à distance) et de modules e-learning :</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, vidéos, articles, bibliographie etc). • Les modules de formation en collectif à distance seront effectués grâce à des outils de réunions à distance (Zoom, Microsoft Teams). • Les contenus e-learning seront accessibles depuis l'espace extranet individuel du participant sur Digiforma.
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 ○ Suivi du travail asynchrone sur la plateforme digiforma • Évaluation des compétences : mises en situation, cas pratiques, jeux de rôle
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	<p>En fin de formation, le participant recevra une attestation de fin de formation.</p>

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

Séquence 1 : Diagnostic et debrief EQ-i - 1h30

- Diagnostic EQ-i (quotient émotionnel) en ligne
- Debrief individuel à distance avec un.e coach.e certifié.e

Séquence 2 : Modules e-learning – 6 h

Module 1 – Le royaume des émotions - introduction

Immersion dans le royaume des émotions pour mieux comprendre l'impact de nos émotions sur nos pensées et actions.

Module 2 – Conscience de soi et de l'autre

Découvrez comment l'intelligence émotionnelle permet d'intégrer les émotions pour mieux nous connaître et mieux comprendre l'autre.

Module 3 – La relation comme expérience et découverte de soi

Découvrez les règles d'une rencontre où chacun se positionne afin de codévelopper de nouvelles approches relationnelles et éviter des relations violentes et conflictuelles.

Module 4 – La prise de décision comme acte de réalisation de soi

Après avoir appris à distinguer vos émotions, apprenez à les accueillir et décider consciemment de la finalité que nous souhaitons leur donner.

Séquence 3 : Module de formation en collectif – 11,5h

Module 1 – Le royaume des émotions

Ce module vous permettra de mieux comprendre la « mécanique émotionnelle » (émotions primaires et secondaires, réactions pulsionnelles automatiques, comportements non constructifs...) et d'intégrer les outils permettant de stopper le processus pour prendre de la hauteur et élargir votre champ de vision, réguler vos émotions et ré-évaluer les situations.

Module 2 – Émotions et décisions

Ce module vous permettra de réconcilier processus cognitif et émotionnel pour agir de manière intelligente et constructive dans les situations émotionnellement chargées. Prendre conscience de vos émotions, les transformer en volonté, agir pour résoudre les problèmes et/ou atteindre vos objectifs.

Module 3 – Les compétences de l'Intelligence Émotionnelle

Ce module vous permettra de faire la distinction entre les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle, de définir vos forces et celles que vous pouvez renforcer pour atteindre votre objectif de développement.