

LES ESSENTIELS DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Durée: 19.50 heures (1.50 jours)

Modalités : Mixte

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Pas de prérequis

Accessibilité : Toute personne en situation de handicap peut accéder à nos formations (présentiel ou en distanciel). L'accessibilité est étudiée au cas par cas par notre référente handicap Ana Borges (01 40 20 21 22 - ana.borges@ifod-cie.fr).

Délais d'accès à la formation : 11 jours

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître grâce au diagnostic EQ-i
- Repérer les biais de perception et distinguer faits, interprétations et réalités.
- Comprendre le rôle fonctionnel des émotions et leur impact sur les réactions, la décision et le stress.
- Utiliser des stratégies de régulation émotionnelle pour prendre de la hauteur et ajuster leur réponse.
- Développer une communication plus constructive grâce à l'écoute active, la clarification, l'empathie et l'assertivité.
- Mobiliser l'intelligence émotionnelle pour prévenir les tensions, mieux coopérer et résoudre les problèmes avec plus de discernement.
- Formaliser un objectif de développement et un plan d'actions concret transférable dans le quotidien.

Contenu de la formation

- Diagnostic et debrief EQ-i (1h30) :
 - Diagnostic EQ-i (quotient émotionnel) en ligne
 - Debrief individuel à distance avec un.e coach certifié.e
- Modules de formation en collectif en présentiel ou à distance (14h) :
 - MODULE 1 - PRENDRE DU RECUL : PERCEPTION, ÉMOTIONS ET RÉGULATION (5h)
 - 1. Comprendre la construction de la réalité et les biais de perception :
 - Expérimenter la subjectivité de la perception et distinguer ma réalité, la réalité objective et la réalité de l'autre / Repérer comment attention, interprétation et état émotionnel modifient la lecture d'une situation / Prendre conscience des effets de ces biais sur la communication, la coopération et la décision.
 - 2. Comprendre l'impact des émotions sur les réactions :
 - Identifier les émotions primaires et leur fonction adaptative / Repérer les réactions automatiques : fuite, défense, rigidification, impulsivité, suradaptation ou évitement / Mieux comprendre le lien entre émotion, stress, comportement et qualité de présence.
 - 3. Prévenir l'escalade et réguler ses émotions :
 - Utiliser une stratégie de régulation émotionnelle pour ralentir la réaction et retrouver de la lucidité / Revenir aux faits, élargir son champ de vision et intégrer la réalité de l'autre / Développer des réflexes concrets pour mieux gérer le stress, les tensions et les situations déstabilisantes
 - 4. Faire le lien avec la santé mentale et la qualité de vie au travail :
 - Mettre en évidence la contribution de l'intelligence émotionnelle à la prévention des tensions et à la résilience / Identifier des repères simples pour préserver son équilibre relationnel et émotionnel au quotidien
 - MODULE 2 - COMMUNIQUER AVEC JUSTESSE : ASSERTIVITÉ, COOPÉRATION ET MISE EN ACTION (5h)
 - 1. Développer une communication constructive :
 - Écouter sans répondre trop vite et clarifier ce qui est dit, sous-entendu ou encore flou / Pratiquer une reformulation juste, utile, authentique et non défensive / Mobiliser empathie et assertivité dans les échanges du quotidien.

- 2. Poser un cadre relationnel clair :
- Exprimer une demande, une limite ou un désaccord avec calme et fermeté / Recadrer une situation sans rigidité et sécuriser la relation par des engagements explicites / Prévenir les malentendus en rendant les échanges plus lisibles et plus simples
- 3. Résoudre les problèmes avec plus de discernement :
- Prendre en compte plusieurs points de vue pour co-élaborer des solutions adaptées / Mobiliser flexibilité, réalisme et optimisme pour sortir des blocages relationnels / Transformer les tensions ou irritants en pistes de progrès concrètes
- **MODULE 3 - INTÉGRER LES 15 COMPÉTENCES : ÉQUILIBRE, DÉVELOPPEMENT ET PLAN D' ACTIONS (4h)**
- 1. Comprendre concrètement les 15 compétences au quotidien :
- Donner du sens aux 15 compétences en les reliant à des comportements, réactions et situations professionnelles concrètes / Mieux comprendre ce que chaque compétence produit dans la relation à soi, aux autres et à l'environnement / Identifier comment ces compétences soutiennent le bien-être, la qualité de la relation, la coopération et la performance
- 2. Repérer ses équilibres et ses déséquilibres
- Lire les compétences non de façon isolée, mais dans leur équilibre global / Identifier les déséquilibres qui peuvent fragiliser la posture : surcontrôle, évitement, suradaptation, rigidité, dispersion ou difficulté à poser un cadre / Comprendre que développer son intelligence émotionnelle, c'est savoir reconnaître ses déséquilibres et apprendre à les rééquilibrer avec plus de justesse.
- 3. Transformer la connaissance de soi en levier de développement
- Faire le lien entre ses tendances, ses réactions habituelles et leurs effets dans les situations du quotidien / Repérer les compétences à consolider en fonction de ses enjeux réels : mieux-être, relations, communication, posture ou performance / Identifier des leviers concrets de rééquilibrage pour agir avec plus de lucidité, de stabilité et d'efficacité.
- 4. Formaliser un objectif de développement
- Définir un objectif opérationnel de progression en intelligence émotionnelle / Construire un plan d'actions réaliste, mesurable et transférable dans le contexte professionnel du participant / Identifier un ou deux engagements concrets à expérimenter à l'issue de la formation.
- Parcours digital composé d'un module préparatoire et de modules d'ancrage en fonction des ateliers suivis (4h) :
 - Module préparatoire : une série de 4 vidéos enregistrées par Lucie Lauras, coach-formatrice spécialisée en développement de l'intelligence émotionnelle et Philippe Roche, psychiatre, psychanalyste et conférencier, pour comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle et aborder le sujet de la conscience de soi et de l'autre.
 - Module 1 - Le royaume des émotions : 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
 - Modules d'ancrage :
 - Sur les thèmes Prendre du recul / Communiquer avec justesse / Les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle
 - Questionnaire final de validation des acquis

Organisation de la formation

Ressources pédagogiques et techniques

- La formation utilisera des méthodes interactives incluant des discussions en groupe, des ateliers Pratiques en sous-groupes basés sur les situations réelles des participants. Ces ateliers sont conçus pour mettre en pratique les techniques de gestion des émotions et de résolution de conflits. L'approche est conçue pour favoriser une atmosphère d'apprentissage engageante et soutenante, permettant une réflexion profonde et un développement personnel significatif.
- 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.

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- En amont de la formation, envoi d'un questionnaire de pré-positionnement pour évaluer les compétences du participant
- Émargement digital des participants par demi-journée
- Suivi des consultations E-Learning sur la plateforme Digiforma
- Évaluation des compétences : mises en situation, cas pratiques, jeux de rôle
- Réalisation d'un Questionnaire de validation des acquis en fin de formation

Équipe pédagogique

- Raphael Bensaid, formateur/consultant certifié EQ-i
- Lucie Lauras, formatrice/consultante certifiée EQ-i

Suivi qualité

Un questionnaire de satisfaction à chaud est envoyé aux participants à la fin de chaque formation via Digiforma. Cette évaluation est analysée par le service Pédagogie & Qualité pour étude, amélioration continue, suivi statistiques et mise en place d'actions correctives et tracées le cas échéant. Un questionnaire à froid est également envoyé 3 mois après la fin du parcours de formation via Digiforma.