

FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



CONTEXTE :

L'intelligence émotionnelle (IE) :

- Est une forme d'intelligence étudiée par des centaines de chercheurs à travers le monde depuis presque 30 ans. Cette forme d'intelligence suppose que l'on peut raisonner à partir des émotions et produire en conséquence des comportements adéquats
- Est associée à une plus grande résistance au stress, un bien-être perçu plus grand
- Prédit la performance : les managers IE ++ sont plus créatifs, prennent des décisions plus audacieuses et payantes, pensent long terme, sont de meilleurs négociateurs ...
- **Figure parmi les softskills (compétences comportementales et relationnelles) les plus demandés** à l'échelle de la planète *Etude LinkedIn Learning – janvier 2022

OBJECTIFS :

- Acquérir des connaissances sur les processus émotionnels chez soi et autrui
- Savoir mettre ses émotions au service de ses objectifs et donc **gagner en bien-être et performance au travail**
- Une démarche efficace et rapide pour **gagner en affirmation, leadership, et compétences relationnelles**

Nicolas Farrer, dirigeant de la société inKarn, conseil en communication, certifié niveaux 1 et 2 en intelligence émotionnelle (EMLyon)

TARIF : 450€ HT

Prérequis : Ce programme ne nécessite aucun prérequis en dehors d'une expérience managériale

Public cible : Chefs de projets, chefs d'équipe, responsables RH, managers et dirigeants

Nombres de jours / heures : 1 jour / 7 heures

Nombre de participants : 10 à 12 maximum

Modalités : Formation dispensée en présentiel dans nos locaux : GEPA Rhône-Alpes - 5 avenue de Birmingham - Lyon 4 ou en intra-entreprise

Méthodes pédagogiques :

- Passage du test QE Pro©, seul test d'évaluation en France dédié aux managers et visant à évaluer son quotient émotionnel
- Mises en situation et exercices collectifs
- Support de la formation sur l'intelligence émotionnelle remis aux participants

Suivi et évaluation :

- Évaluation progressive des acquis, sous forme d'exercices collectifs et d'échanges avec le formateur.
- Évaluation à chaud par les participants via des questionnaires de satisfaction



Cette formation s'articule comme une découverte du fonctionnement de nos émotions et de leur impact sur nos prises de décision

Elle se compose d'une série d'exercices ludiques associant les participants à travers des sous-groupes et restitutions collectives tout au long de la journée. Ces exercices permettent d'aborder et d'identifier les différentes compétences à cultiver en matière d'intelligence émotionnelle :

1/ Définition de l'émotion et de ses caractéristiques (cas pratique)

2/ L'émotion est un processus

- Comprendre les différentes étapes de l'émotion (cas pratique)
- Les manifestations de nos émotions (cas pratique)
- Les intensités de nos émotions (cas pratique)

3/ Appréhender les conséquences de nos émotions

4/ L'utilité managériale de nos émotions (cas pratique)

5/ Savoir mieux réguler nos émotions en fonction de nos enjeux (cas pratique)

6/ Retour sur le test QEPro© : comment lire ses résultats de test ?

Le passage du test QEPro (20 minutes en ligne) est requis avant la tenue de la formation : seul test d'intelligence émotionnelle en France dédié aux managers.

Ce test calcule le Quotient Emotionnel de chacun et note 10 compétences à cultiver en matière d'intelligence émotionnelle // Rapport de test remis à chaque participant.

Les résultats du test sont adressés directement aux participants = garantie de l'anonymat des résultats.

Il s'agit d'un véritable **test de performance** (il n'y a que des bonnes ou mauvaises réponses).

En d'autres termes, un score faible nécessite un questionnement et un travail sera source de véritables perspectives et opportunités pour le participant.

Cette formation ouvre le droit au passage du Test QEPro©.

Le coût du test est de 85€TTC* par participant en supplément du coût de la formation.



- Évaluation préalable à la formation
- Évaluation progressive des acquis, sous forme d'exercices collectifs et d'échanges avec le formateur.
- Évaluation à chaud par les participants via des questionnaires de satisfaction et d'auto-évaluation
- Évaluation à froid (après 5 semaines) par les participants via des questionnaires de mesure de la mise en oeuvre des acquis de la formation