

# Formation « Développer son intelligence émotionnelle »

## Programme détaillé

Format : 2 jours (14 heures) - En présentiel ou distanciel

**Objectif général :** Mieux comprendre les émotions pour soi comme pour les autres et développer ses compétences émotionnelles.

**Objectifs pédagogiques :**

1. Connaître et approfondir les émotions mères, leurs intensités et les besoins associés
2. Découvrir le référentiel de Reuven BAR-ON
3. Travailler les déséquilibres et les équilibres
4. Développer des compétences spécifiques avec l'IE

**Public concerné :** Toute personne souhaitant approfondir la connaissance de soi, améliorer son intelligence émotionnelle et ses interactions avec autrui dans son environnement professionnel.

**Prérequis :** Aucun

**En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :**

- Répondre à un questionnaire en ligne EQ-i (Quotient émotionnel)
- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique

**En amont de la formation un debriefing personnalisé de 1h30 sera conduit.**

**Programme détaillé :**

**1<sup>ère</sup> demi-journée**

1. **Connaître et approfondir les émotions mère, leur intensité et les besoins associés**
  - Connaître les différents modèles permettant la compréhension des émotions
  - Identifier les signaux physiologiques et l'intensité des émotions
  - Repérer les besoins associés aux émotions
  - Définir l'intelligence émotionnelle
  - Actionner les leviers adaptés pour mieux gérer ses émotions au quotidien

Applications : cartes (photo jolts), intensité des émotions, vidéo.

**2<sup>ème</sup> demi-journée**

2. **Découvrir le référentiel de Reuven BAR-ON**
  - Approfondir les 5 dimensions et les 15 compétences émotionnelles du modèle
  - Repérer les compétences en jeu dans des situations professionnelles
  - Valider sa bonne compréhension des compétences émotionnelles
  - Identifier les compétences émotionnelles chez l'autre

Applications : vidéo, jeu des compétences émotionnelles

**3<sup>ème</sup> demi-journée**

3. **Travailler les déséquilibres et les équilibres**
  - Appréhender la notion de déséquilibre
  - Illustrer ses ressources et les compétences émotionnelles moins exploitées
  - Renforcer / rééquilibrer ses compétences émotionnelles

Applications : plan d'actions mises en situation

**4<sup>ème</sup> demi-journée**

4. **Développer des compétences spécifiques avec l'IE**
  - Intelligence émotionnelle et relation interpersonnelles avec la CNV
  - Intelligence émotionnelle et gestion des situations délicates avec le modèle TKI
  - Intelligence émotionnelle et leadership
  - Élaborer son plan d'actions personnel

Applications : Brain Writing, mises en situation, plan d'actions personnel.

### **Méthodes et outils pédagogiques :**

Pédagogie active basée sur l'interactivité entre la formatrice et les participants  
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point, Mind Mapping)  
Autodiagnostic du niveau de départ (Quiz)  
Exercices pour debriefing constructif et bienveillant  
Jeux pédagogiques tout au long de la formation (scénettes, world café...)  
Remise d'un support pédagogique de synthèse facilitant la mémorisation (check-list)  
Envoi du support de cours par courriel dans les 48 heures après la formation

### **Points forts :**

Élaboration d'un **plan d'actions personnalisé**  
**Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé** par courriel

### **Évaluation et appréciation des participants :**

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

### **A l'issue de la formation le stagiaire est capable :**

1. De mieux se connaître à travers le modèle EQ-i et de mieux comprendre ses émotions
2. D'identifier ses compétences émotionnelles, ses ressources et ses points de vigilance
3. De mieux gérer ses relations interpersonnelles à l'aide de l'intelligence émotionnelle

### **Modalités pratiques :**

**Formation inter-entreprises :** [Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com](http://www.active-talents.com)

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE (possibilité d'animation à Sophia Antipolis)

#### **Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)**

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 3 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 3 participants)

Coût par personne pour les 14 heures : 695,00€ HT (+ TVA 20 % 139,00 €) soit 834,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus)

*Le debriefing du test EQ-I (Emotional Quotient inventory) se déroule en individuel sur une durée de 1h, en distanciel. Il est facturé en supplément (nous contacter).*

#### **Formation intra-entreprise**

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

#### **Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)**

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h : 2200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 440,00 €) 2640,00 € TTC

*Le debriefing du test EQ-I (Emotional Quotient inventory) se déroule en individuel sur 1h30, en distanciel. Il est facturé en supplément (nous contacter).*

**Un certificat de réalisation sera délivré.**

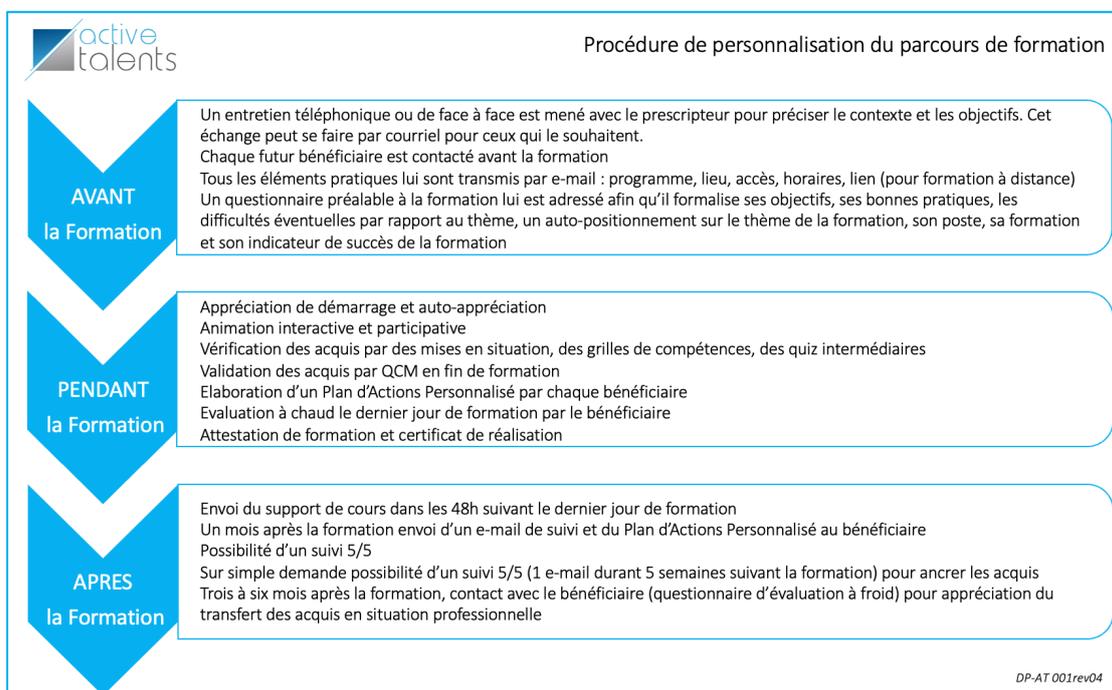
**Qualité de la formatrice :** Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

**Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.**

**Délai d'accès à la formation :** 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

**Personnalisation du parcours de formation :**



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com). Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse [contact@active-talents.com](mailto:contact@active-talents.com)

Fait à Nice, le 1<sup>er</sup> janvier 2025

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : [pdupuy@active-talents.com](mailto:pdupuy@active-talents.com)