

LES ESSENTIELS DE L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Durée: 19.00 heures (jours)

Modalités : Formation 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 : 2 semaines

Objectifs pédagogiques

- 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

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
- Parcours digital composé de modules préparatoires et de modules d'ancrage en fonction des ateliers suivis (6h)
 - Module préparatoire :
 - Le royaume des émotions : Immersion dans le royaume des émotions pour mieux comprendre l'impact de nos émotions sur nos pensées et actions
 - 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
 - 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
 - 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 : Prévenir et gérer les conflits / Stratégies de régulation émotionnelle / Les compétences de l'intelligence émotionnelle
- Modules de formation en collectif en présentiel ou à distance (11h30)
 - Module 1 – Prévenir et gérer les conflits : Ce module vous permettra de mieux comprendre les émotions en cause dans la gestion des conflits internes et externes et d'intégrer des outils pour réussir à prendre de la hauteur et aborder les sujets de manière constructive
 - Immersion interactive dans les dynamiques des émotions pour explorer l'impact de celles-ci sur nos pensées et comportements. Cette session vous aidera à visualiser comment les émotions dirigent nos réactions face aux changements et conflits
 - Identification des émotions : Techniques pour reconnaître et nommer les émotions spécifiques et les peurs rencontrées lors des situations de changement et de conflits

- Stratégies de gestion des conflits : Outils pour prévenir et gérer les conflits internes et externes en se basant sur la compréhension et l'accueil des émotions personnelles et interpersonnelles et la communication authentique et constructive
- Module 2 – Stratégies de régulation émotionnelle : Ce module vous permettra de réconcilier processus cognitif et émotionnel pour pouvoir mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle efficaces en fonction de la situation. Utiliser ses émotions pour en faire des alliées et résoudre les problèmes
- La réévaluation cognitive et positive : Utiliser l'intelligence émotionnelle pour élargir son champ de vision et enrichir systématiquement sa perception de manière constructive
- Mieux gérer le stress : Utiliser l'intelligence émotionnelle pour développer sa résilience et garder le cap dans les situations difficiles
- Module 3 – Les compétences de l'Intelligence Émotionnelle : Ce module vous permettra de faire la distinction entre les compétences de l'intelligence émotionnelle, comprendre les connexions entre elles et identifier vos forces et celles que vous pouvez renforcer pour atteindre votre objectif de développement
- Les 5 dimensions et 15 compétences de l'intelligence émotionnelle : comprendre la différence entre chaque compétence et les conséquences de ses résultats au quotidien
- L'équilibre des compétences : comprendre les interactions et l'importance de l'équilibre pour renforcer son intelligence émotionnelle
- Plan d'actions : définir un objectif de développement et un plan d'actions concret

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

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 6 mois après la fin du parcours de formation via Digiforma.