

Mieux comprendre et gérer ses émotions grâce à l'intelligence émotionnelle



Faites de vos émotions les alliées de votre épanouissement et de votre efficacité relationnelle

POUR QUI ? Dirigeant.e.s, managers, responsables de service, chef.fes de projet, tout salarié

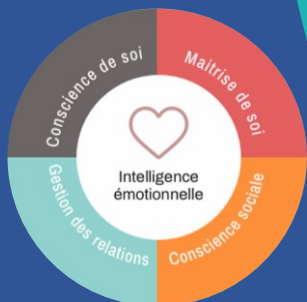
NIVEAU : débutant.e ou initié.e

PRE REQUIS : aucun

SITUATION DE HANDICAP : contactez notre référent handicap pour toute étude d'adaptation PSH : Arnaud Delanoy – arnaud@parcours-management.fr

OBJECTIFS : Grâce à la formation «Mieux comprendre et gérer ses émotions grâce à l'intelligence émotionnelle», vous développerez vos compétences pour :

- Connaître les émotions, comprendre leur rôle et leur processus
- Repérer et savoir nommer ses émotions, celles d'autrui et leur influence sur soi et sur autrui
- Améliorer votre capacité à maîtriser vos émotions, mais aussi la manière de les maîtriser
- Connaître et améliorer son quotient d'intelligence émotionnelle pour des relations de confiance et apaisées



MODALITES

- programme pragmatique et immersif
- formation-action intégrant des exercices pratiques et ludiques pour s'approprier les concepts dans son quotidien professionnel
- séance individuelle de coaching pour chaque participant

- **durée :** 2 journées (14h) + 1h30 par personne
- formation **présentielle** + restitution individuelle des profils EIQ **en distanciel**
- **tarifs :** 2 890 € HT par groupe (intra) + 150€ HT par personne (rapport et coaching individuel)

Formule "focus" 1 journée : contactez-nous

VOTRE FORMATEUR



Arnaud DELANOY, co-fondateur de Parcours Management, fondateur de SIGNETSENS, est consultant-formateur spécialisé en communication, management, dynamique de groupe et conduite du changement. Certifié en "Pratique d'animation de groupes de Codéveloppement professionnel et managérial", praticien certifié en Intelligence Emotionnelle, DISC et

Forces Motrices, il est expert en conception et animation d'ateliers de co-construction et d'intelligence collective. Son crédo : faciliter l'écoute active, l'implication et l'expression des acteurs internes et externes au service des réflexions stratégiques et de leur mise en œuvre opérationnelle.



Mieux comprendre et gérer ses émotions grâce à l'intelligence émotionnelle

PROGRAMME

JOUR 1

Matin

Découvrir les enjeux et composantes de l'Intelligence Émotionnelle

- Icebreaker : cartes des émotions
- Retour sur le sondage : perception, difficultés et besoins liées aux émotions
- Pourquoi l'IE est-elle un sujet d'efficacité managériale ?
- Les 7 émotions fondamentales : rôle, déclencheurs et besoins
- Neurosciences et Intelligence Emotionnelle : quels sont les liens ?
- Jeu interactif: TRID'EMO – les émotions selon leur degré d'intensité

Après-midi

Appréhender les quatre domaines explorés par l'IE

- Conscience de soi, Maîtrise de soi, Conscience Sociale et Gestion des relations
- Focus sur la **conscience de soi** :
 - L'importance de la conscience de soi dans l'IE
 - Les cinq différents niveaux de conscience de soi
 - Les indicateurs de la conscience de soi
- Jeu en ligne : MOOD, à chacun ses émotions
- Temps de partage et de debriefing sur la compréhension des émotions

JOUR 2

Matin

Focus sur la Maîtrise de Soi et la Conscience Sociale

- Mode « réactionnel » et mode « présence »
- Les indicateurs de la Maîtrise de soi et de la Conscience Sociale
- La carte de l'empathie

Focus sur la Gestion des Relations

- Les indicateurs de la maîtrise de la relation
- Emo Quiz : suis-je à l'aise avec la façon dont les autres me perçoivent

Après-midi

Focus sur le rapport EIQ individuel

- Première clés pour lire et comprendre ses scores émotionnels
- Atelier : pistes d'action pour améliorer son EIQ

Evaluation de la satisfaction et des acquis

EVALUATION DES ACQUIS



La procédure d'évaluation des acquis de compétences se concrétisera par un quizz à compléter par chaque participant à l'issue de la formation. Les participants répondront également à un questionnaire de satisfaction relatif à cette formation.



Moyens pédagogiques

Avant la formation

- Questionnaire en ligne de quotient d'intelligence émotionnel et remise de votre rapport personnel
- sondage sur les perceptions, difficultés, besoins et attentes

Pendant la formation

- Icebreakers
- Ressources pédagogiques numérique et vidéo
- Fiches pratiques
- Cartes des émotions
- Jeux en ligne pour valider les acquis

Après la formation

- RDV d'exploration de votre rapport individuel
- Pistes d'actions pour développer son Intelligence émotionnelle



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions. Contactez notre référent handicap :

arnaud@parcours-management.fr
afin d'étudier la faisabilité.