

# Développer son intelligence émotionnelle pour mieux interagir

Les soft skills (compétences comportementales) sont aujourd'hui reconnues par les entreprises comme étant fondamentales pour l'efficacité du travail en équipe. L'intelligence émotionnelle est une de ces compétences. Cette compétence permet d'améliorer la qualité relationnelle, l'adaptation à des situations délicates, et de concilier bien être et efficacité.

Dans cette formation, nous vous proposons de comprendre le mécanisme émotionnel, et comment il est possible d'utiliser au mieux nos émotions comme alliés dans la vie professionnelle au quotidien, dans la dimension managériale ou collaborative.

## Programme

### L'intelligence émotionnelle : qu'est ce que c'est?

- Un peu d'histoire
- Le concept de l'intelligence émotionnelle
- Les 4 grandes compétences

### Les émotions, de quoi parle-t-on?

- Les principales émotions et leur utilité
- Le processus émotionnel

### Comment améliorer son efficacité avec l'intelligence émotionnelle?

- les leviers d'action sur le processus émotionnel (les déclencheurs, les manifestations, l'évaluation de la situation,..)
- Appréhender les émotions dans l'aide à la prise de décision
- S'adapter à une situation en actionnant l'émotion aidante

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant utiliser le levier de l'intelligence émotionnelle pour améliorer son efficacité professionnelle et la coopération.

## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

## Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du processus émotionnel
- Identifier le rôle des principales émotions
- Reconnaître et comprendre l'émotion qui apparaît chez soi ou chez l'autre
- Utiliser les émotions dans la d'adaptation à une situation
- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans la collaboration professionnelle et la gestion d'équipe

2 jours – 14 heures

Présentiel

### Comment mieux interagir avec les émotions?

- Exprimer ses émotions avec sobriété
- Accueillir les émotions des autres
- Gérer ses émotions dans une situation relationnelle délicate (critique,...)

### Comment dynamiser une équipe grâce à l'intelligence émotionnelle?

- Comprendre les différences de déclencheurs (besoins, valeurs, croyances,...)
- Pratiquer une écoute en intégrant la dimension émotionnelle
- Pratiquer la reconnaissance pour susciter la motivation
- Exprimer ses émotions et besoins en équipe pour faciliter la coopération

## Les plus

Une formation essentiellement tournée vers la pratique  
Feed-back personnel et du groupe

## Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **INSPIRER** l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins d'apprendre, par la projection sur les bénéfices possibles
- Mettre en **MOUVEMENT** dans l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **PERSONNALISER** l'apprentissage par des modalités variées, par une prise en compte des individualités et des spécificités de contextes professionnels
- Favoriser l'**AUTONOMIE** des participants par des travaux de sous-groupe en autonomie, par des entretiens réflexifs entre participants, par la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- Travailler en **CO-RESPONSABILITE** tout au long de la formation, en engageant les participants dans la co-construction des apprentissages
- Engager la **TRANSFORMATION** par la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, le challenge de défis post formation

## Nos modalités d'évaluation

### Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

### Pendant

*Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression*

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

#### **En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions**

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

#### **En fin de formation :**

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

### Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées