

## L'intelligence émotionnelle : une softskill de l'accompagnement professionnel

FORMATION EN PRESENTIEL

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Développer son intelligence émotionnelle dans un  
contexte professionnel,

Soit, développer sa capacité à :

- Percevoir et exprimer ses émotions,
- Assimiler les émotions dans la pensée,
- Comprendre et raisonner avec les émotions
- Réguler ses émotions et accepter celle des autres, en situation.

Mettre l'intelligence émotionnelle au service de la  
relation pour créer une différence permettant la  
concrétisation des projets.



### PRÉ-REQUIS :

Conditions d'accès : Cadres et Cadres Dirigeants.  
Une expérience d'encadrement est fortement  
recommandée pour bénéficier de tous les apports.

### DURÉE :

**14 h réparties sur 2 journées.**

Horaires : 9h-12h30 puis 14h -17h30

**Répartition :** 9h en collectif, 1 h en entretien  
individuel, 2h de mises en œuvre en entretien en  
binôme, 2h en autonomie avec transmission de  
supports de travail par la formatrice.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

- **Sessions en intra :** *nous consulter.*
- **Sessions en inter :** les sessions sont créées  
selon les demandes. Nous consulter pour une  
inscription sur *liste d'attente*. La session est  
créée à partir de 6 personnes sur liste d'attente.  
Un formulaire d'inscription définitive vous sera  
alors envoyé avec une proposition de dates de  
session. Ce formulaire est à nous renvoyer dans  
les 3 jours ouvrés avec un acompte de 30%.

### TARIFS:

**En intra entreprise :** 4200 euros HT/session de 2  
journées. (5040 euros TTC)  
8 personnes maximum/session.

**En inter entreprise :** 1 050 euros H.T./personne/  
session de 2 journées. ( 1260 TTC)

Ces tarifs comprennent une passation au test  
d'intelligence émotionnelle EQi (Ed MHS), ainsi que la  
restitution.

Ces tarifs ne comprennent pas les repas et les  
éventuels hébergements.

### MÉTHODES MOBILISÉES :

- **Modalités pédagogiques :** Apports  
pédagogiques et théoriques, classe virtuelle,  
alternance d'exercices d'appropriation, entretien  
individuel sur son profil de Leadership émotionnel
- **Éléments matériels de la formation :**
  1. Apports théoriques pour chacun des points  
abordés, transmis sous format pdf.
  2. Liens vers vidéos sélectionnées autour de

l'intelligence émotionnelle.

3. Les participants doivent s'assurer d'une connexion visio avec caméra activée, et dans un espace permettant les échanges en toute confidentialité.

## CONTENU :

### JOUR 1

#### Temps 1

Passation de l'EQ-i : test d'intelligence émotionnelle.

Présentation de l'Intelligence émotionnelle et des 4 compétences associées.

#### Impact de l'intelligence émotionnelle dans les différents champs de la vie professionnelle :

Hypothèse de son fonctionnement sur les 5 piliers de l'Intelligence émotionnelle

- Relations professionnelles : entre collègues, hiérarchiques, transversales, commerciales ;
- Gestion des situations complexes ;
- Accompagnement au changement ;
- Prévention du stress et de l'anxiété au travail.

#### Intelligence émotionnelle ou intelligence de gestion des situations :

- Hypothèse de son fonctionnement de son Intelligence émotionnelle à partir des 5 piliers de l'Intelligence émotionnelle
- Perception de soi : amour-propre, réalisation de soi et conscience de soi
- Expression individuelle : expression émotionnelle, affirmation de soi et indépendance
- Relations humaines : empathie et responsabilité sociale
- Gestion du stress : tolérance au stress, flexibilité et optimiste
- Prise de décision : contrôle des impulsions, sens des réalités et résolution de problèmes

#### Temps 2

- Restitution des résultats, entretien individuel d'analyse des résultats et des pistes de développement de son potentiel Intelligence émotionnelle.
- Exercices d'appropriation en binôme

### JOUR 2

#### Temps 3

#### Analyse des 5 piliers de l'intelligence émotionnelle et des 4 compétences associées, au service du leadership professionnel :

- Pertinence des différentes dimensions
- Approfondissement de leur impact sur les 4 compétences clés de l'intelligence émotionnelle
- Possibilités de développement de l'intelligence émotionnelle, de façon individualisée et collective.

#### L'intelligence émotionnelle en situation professionnelle :

- Le Miracle d'Hudson
- La préparation et la pratique
- La mission et le sens d'un soi au-delà de l'égo
- La création d'un champ de ressources

#### Accompagner la gestion du potentiel émotionnel dans la concrétisation des projets professionnels :

- la définition et le respect de sa stratégie de développement de son intelligence émotionnelle
- les différents schémas associés et les mécanismes de défense sollicités dans sa stratégie individuelle
- L'intelligence émotionnelle dans son système :
- Intelligence émotionnelle et identité professionnelle
- Intelligence émotionnelle et performance
- Intelligence émotionnelle et accompagnement des changements.

#### Temps 4

#### Training sur des plans d'actions individualisés – Exercices d'appropriation et mise en situation professionnelles

- Etude de cas et mises en situations
- Apports théoriques avec remise de supports papiers pour l'intégration de l'intelligence émotionnelle dans l'accompagnement des personnes.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

- Évaluation de l'intelligence émotionnelle (temps 1) avec le test EQi 2.0 (Ed. MHS), restitution en entretien individuel et élaboration du plan d'action

par le participant (temps 2).

- Auto-diagnostic sur les niveaux de conscience du Leadership (R. Barrett) (temps 3)
- Engagement en faveur du développement de l'Intelligence émotionnelle.
- Questionnaire d'évaluation des compétences acquises en fin de formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Toutes nos formations sont adaptables aux personnes porteuses d'un handicap.

Référent Handicap : Anne de Montard -  
ademontard@rhtraitdunion.fr



## CONTACT :

Anne de Montard : ademontard@rhtraitdunion.fr

## MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE :

Responsable de l'assistance technique et pédagogique :

Anne de Montard, psychologue, certifiée EQi 2.0, membre du réseau Intelligence émotionnelle, certifiée par Barrett Values Centre, titulaire d'un Master Gestion des émotions (Symbiofi – Lille)

## MODALITÉS :

Pendant la formation : en présentiel, à l'heure du déjeuner ou en après 17h30.

Par mail et rdv téléphonique ou en visio pendant 3 mois après la formation.