





Programme de la formation

L'Intelligence Emotionnelle, atout de la performance au travail

-  En groupe sur site
-  7 heures
-  Tout public · De 4 à 14 participants
-  Sur devis

Description courte

Découvrez la formation « L'Intelligence Emotionnelle, atout de votre performance au travail » et faites de vos émotions de véritables alliées de votre quotidien professionnel.

Dans cette formation, vous apprendrez à reconnaître les manifestations des émotions et leur impact sur vos décisions et vos relations. Grâce à des mises en situation et des exercices pratiques, vous explorerez l'Intelligence Emotionnelle et commencerez à la développer en vous appuyant sur vos forces.

Profil des participants

Tout public souhaitant découvrir et approfondir la thématiques des émotions au travail et de l'intelligence émotionnelle

Prérequis

Pas de prérequis

Objectifs

Cette action a pour objectif de poser les bases de l'Intelligence Emotionnelle, la découvrir et se l'approprier par l'expérimentation, le partage et les échanges (niveau 1).

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Identifier les émotions et les explorer pour mieux en comprendre leur impact sur nos décisions, nos relations et notre performance au travail au quotidien
- Explorer et s'approprier les échelles et compétences de l'Intelligence Emotionnelle
- Pratiquer l'Intelligence Emotionnelle et identifier ses axes de développement

Contenu

I - Définir les émotions

- Découvrir l'approche des neurosciences (sondage, vidéo)
- Apport théorique sur les émotions universelles de Paul Ekman

II - Investiguer et explorer les émotions

- Exercice pour intégrer le lien entre émotion, sensation et besoin
- Echanges autour du ressenti et de l'impact de l'émotion subie

III - Définir l'Intelligence Emotionnelle et ses compétences

- Apports théoriques sur la définition de l'Intelligence Emotionnelle et les compétences de l'IE
- Exercice pour s'approprier les 15 compétences de l'IE

IV - Recevoir vs accueillir des émotions

- Exercice pour s'approprier la notion d'accueillir une émotion
- Etre en capacité de développer son intelligence émotionnelle

V - Expérimenter l'IE en équipe

- Mise en situation autour d'une thématique professionnelle en 2 temps
- Débrief en collectif et plan de développement personnel

Pédagogie et organisation

Les points forts de la formation :

- Un équilibre entre théorie et pratique afin d'acquérir les fondamentaux de façon concrète.
- Des mises en situation inspirées de cas réels pour s'approprier les compétences de l'Intelligence Emotionnelle.

Les méthodes pédagogiques utilisées :

- Découverte
- Expositive
- Participative
- Interrogative
- Brainstorming

Matériel pédagogique :

- Cartes de jeux
- Grilles d'analyse
- Vidéos
- Post it / paperboard
- Slides

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement en amont : oui
- Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels définis :

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation (QUIZZ, exercices...)	Critères d'évaluation (%de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage...)	
Identifier les émotions et les explorer pour mieux en comprendre leur impact sur nos décisions, nos relations et notre performance au travail au quotidien	Exercices Jeux de rôles	Feedback en plénière Tour de table Quiz final	
Explorer et s'approprier les échelles et compétences de l'Intelligence Emotionnelle	Exercices Mises en situation	Feedback en plénière Tour de table Quiz final	
Pratiquer l'Intelligence Emotionnelle et identifier ses axes de développement	Mises en situation	Feedback en plénière + grille d'analyse à partager Tour de table Quiz final	

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) **oui**

Mode de validation

Attestation de formation

Modalités et délai d'accès

Délai d'inscription : 3 jours avant la formation au plus tard

Lieu de la formation et accès : en présentiel, dans les locaux du client ou en espace dédié de type coworking

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Tiphaine GRANGER

- Master 2 en RH, certifications Coaching, EQ-i (questionnaire d'évaluation de l'Intelligence Emotionnelle), Cheffe de projet blended learning, & Codéveloppement
- Plus de 15 ans d'expérience en animation, formation et facilitation de groupes, formation de formateurs et de formation de RH
- Expertise en en développement et valorisation des compétences et du potentiel