

# L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE, UNE COMPETENCE CLE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Intégrer la dimension émotionnelle dans les interactions humaines
- Découvrir les différents fonctionnements émotionnels, à partir de l'EQ-i2.0, le diagnostic de quotient émotionnel
- Améliorer la qualité des relations, transformer les émotions en leviers de progrès et de performance
- Instaurer un climat positif et serein

## OBJECTIFS OPERATIONNELS ET CONTENU DE LA FORMATION

### 1. Intégrer la dimension émotionnelle dans les interactions humaines

- Intégrer la place et le rôle des émotions dans le fonctionnement humain.
- Mesurer l'impact des émotions sur les comportements, la relation et la prise de décision.
- Comprendre le vécu émotionnel de l'autre en pratiquant l'écoute active, l'observation et le questionnement ouvert.
  - La coopération,
  - La résistance ou l'opposition,
  - L'évitement,
  - L'influence.

### 2. Découvrir les différents fonctionnements émotionnels à partir de l'EQ-i2.0, le diagnostic de quotient émotionnel

- Découvrir la roue et les 15 compétences émotionnelles de EQ-i2.0
- Appréhender les différentes réactions émotionnelles.
- Atteindre ses objectifs en s'appuyant sur ses forces et talents naturels.

### 3. Améliorer la qualité des relations, transformer les émotions en leviers de progrès et de performance

- Mesurer la puissance des émotions pour créer du lien dans la relation.
- Identifier les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions.
- Comprendre le lien entre émotions et performance, être à même de neutraliser les émotions destructrices et de remobiliser de l'énergie positive.

### 4. Instaurer un climat positif et serein

- Mieux gérer les situations difficiles et déstabilisantes.
- Pratiquer les bonnes postures pour éviter les réactions à chaud et la perte de contrôle.
- Acquérir des techniques pour gérer le stress et faire face à l'adversité.

#### PRÉ-REQUIS

Expérience professionnelle de 18 mois minimum

#### DURÉE

2 jours soit 14 heures de formation

#### TARIF

900€ HT par jour, soit 1800€ HT pour 2 jours.

#### DATES

Formation organisée à la demande, en inter-entreprise uniquement.

#### DÉLAI

15 jours