

Mobiliser son intelligence émotionnelle pour développer ses compétences relationnelles

*Explorer votre profil EQ.i pour mieux vous connaître,
réguler vos émotions et interagir avec les autres.*

Pourquoi certaines conversations génèrent-elles de l'inconfort ?

Pourquoi réagissons-nous de façon disproportionnée dans certaines situations ?

Pourquoi est-il si difficile de dire non, ou d'écouter vraiment ?

L'intelligence émotionnelle apporte des réponses, pas en théorie, mais dans l'action. En explorant votre **profil EQ-i** et en travaillant à partir de vos situations réelles, cette formation vous donne des **clés concrètes** pour **mieux vous connaître, mieux réguler et mieux interagir**. Parce que la **qualité de vos relations professionnelles commence par la qualité de votre relation à vous-même**.

Objectifs pédagogiques :

1. Comprendre l'impact de vos émotions et de l'intelligence émotionnelle dans votre cadre professionnelle
2. Explorer votre profil EQ.i pour identifier vos forces et axes de développement
3. Réguler vos émotions pour faire face aux situations tendues
4. Formuler un message assertif structuré en vous appuyant sur vos compétences relationnelles
5. Développer l'empathie et l'écoute
6. Mobiliser vos ressources pour traverser une situation de changement
7. Mettre en œuvre un plan d'action personnalisé

Public : Tout salarié souhaitant développer sa connaissance de soi et la qualité de ses interactions

Prérequis : Avoir réalisé le test EQ-i et bénéficié d'un débrief individuel d'1h en amont de la formation.

Durée : 2 jours consécutifs

Modalité spécifique : Chaque stagiaire pourra s'appuyer sur son propre rapport EQ-i tout au long des deux journées.

Programme de la formation

➤ Relier émotions, intelligence émotionnelle et réactions professionnelles

Les émotions de base et leur fonction adaptative

Cadre conceptuel de l'intelligence émotionnelle, les composantes associées

Mythes et réalités de l'intelligence émotionnelle

➤ Explorer votre profil EQ.i pour identifier vos forces et axes de développement

Les compétences dans la roue de l'EQ.i

Mes *connexions* et *déconnexions* dans l'EQ.i

➤ Réguler vos émotions pour passer de la réaction à une réponse plus adaptée

Le modèle de J.Gross – 5 points d'intervention sur la chaîne émotionnelle

➤ Formuler un message assertif structuré en vous appuyant sur vos compétences relationnelles

Le modèle DESC

Les positions de vie

➤ Développer son empathie et sa qualité d'écoute dans ses interactions professionnelles

Les niveaux d'écoute d' O.Scharmer

Sympathie / Empathie / Projection

➤ Mobiliser vos ressources pour traverser une situation de changement

Les émotions générées par le changement

Les compétences EQ-i clés dans les phases transitions

Méthodes et moyens pédagogiques :

Une pédagogie expérientielle et active

Chaque séquence suit le même fil conducteur : Partage – Apport- Mise en application - Ancrage. Les participants travaillent à partir de leurs situations professionnelles réelles.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Apports théoriques
- Partages d'expériences entre pairs
- Mises en situation et jeux de rôle sur situations réelles
- Exercices corporels de régulation émotionnelle
- Mises en situation et jeux de rôle sur situations réelles
- Ludo pédagogie, outils d'intelligence collective
- Introspections guidées et questionnements en binômes
- Quizz
- Construction progressive d'un plan de développement personnel
- Remise d'un livret d'apprentissage

Support et ressources

- Rapport EQ-i individuel (fil rouge des deux journées)
- Fiches outils
- Jeu de cartes
- Fiches d'introspection guidée et de réflexion EQ-i
- Template plan de développement personnel
- Support PPT formateur
- Livret de formation

Méthodes d'évaluation

Évaluation diagnostique : Passation du diagnostic EQ-i et débrief individuel (1h) réalisés en amont de la formation. Permet à chaque participant d'arriver avec une première conscience de son profil.

Évaluation formative continue : Observations de la formatrice durant les mises en situation, les triades et les débriefings. Retours individuels intégrés dans les ancrages de chaque séquence.

Quizz de consolidation : Deux mini quizz avec correction collective en plénière.

Évaluation sommative : Plan de développement personnel construit par chaque participant à partir de son profil EQ-i et de ses situations réelles.

Évaluation à chaud : Questionnaire de satisfaction et d'évaluation des acquis remis en fin de J2.

Évaluation différée : Lettre à soi-même renvoyée 3 mois après la formation. Invite chaque participant à évaluer l'écart entre ses engagements pris en formation et leur mise en œuvre réelle.

Les actions de formations réalisées par 3BIS sont certifiées Qualiopi

Vous êtes en situation de handicap, contactez moi par téléphone au 07 67 48 18 99 ou par mail

contact@pleinecroissens.fr

