

Plan de formation

Cultiver son intelligence émotionnelle

Conditions de réalisation

Formation en présentiel (mais format adaptable au distanciel si nécessaire)

Durée :

7 heures (1 journée)

Profils des stagiaires :

Cette formation s'adresse uniquement à un public de managers

Prérequis :

Cette formation nécessite d'avoir au préalable répondu au questionnaire « EQ » (Emotional Quotient) distribué par TTI Success Insights

Nombre de participants :

4 à 12 personnes

Tarif :

Sur devis

Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec le concept des émotions et en comprendre l'impact dans la performance et l'épanouissement, individuel comme collectif
- Découvrir les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle selon le modèle de Goleman : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation interne, empathie et compétences sociales
- Expérimenter les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle et découvrir des outils pratiques et concrets pour développer chacune d'entre elles
- Prendre conscience de l'impact de son intelligence émotionnelle dans sa posture managériale
- Découvrir les résultats de son questionnaire EQ et se les approprier afin de commencer à bâtir un plan d'action de développement personnel

Contenu de la formation

Introduction

- Icebreaker émotionnel, météo du jour
- Programme, attentes des participants et règles du jeu

Sensibilisation aux émotions et au concept de l'intelligence émotionnelle

- Vidéo d'introduction sur les émotions : « tout le monde s'en fout » puis échange sur les émotions, sentiments et humeurs du quotidien
- Vidéo d'introduction sur la fonction des émotions : « vice versa » puis échange sur le processus émotionnel et les principes de base de l'intelligence émotionnelle

Découverte du modèle de l'intelligence émotionnelle de Goleman

- Présentation des 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle selon Goleman : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation interne, empathie et compétences sociales
- Auto-positionnement des participants sur chacune des 5 dimensions

Focus sur la dimension « conscience de soi »

- Comment mieux comprendre nos émotions et identifier leurs manifestations physiques, psychiques et psychologiques ? Expérimentation via les différentes manifestations des 4 émotions de base !
- Apprendre à mieux identifier et comprendre nos émotions, découverte d'outils pour développer cette dimension : journal des émotions, outils de développement personnel, feedbacks 360°, etc...

Focus sur la dimension « maîtrise de soi »

- Comment mieux réguler nos émotions et trouver des stratégies à mettre en place pour lutter contre nos peurs, générer de la joie, désamorcer la colère et dépasser la tristesse ? Expérimentation via un atelier participatif visant à partager des stratégies personnelles !
- Apprendre à mieux réguler, maîtriser et jouer avec nos émotions, découverte d'outils pour développer cette dimension : gestion du stress, techniques de relaxation, pratiques sportives, etc...

Focus sur la dimension « motivation »

- Comment entretenir cette motivation émotionnelle interne et continuer à toujours aller de l'avant face aux défis du quotidien ? Expérimentation via un atelier participatif visant à développer l'optimisme !
- Apprendre à entretenir cette motivation, découverte d'outils pour développer cette dimension : objectifs SMART, ancrages mémoriels, célébration des réussites, etc...

Focus sur la dimension « empathie »

- Comment reconnaître les émotions des autres et les accueillir en faisant preuve de bienveillance ? Expérimentation via un atelier visant à identifier les émotions via le non-verbal !
- Apprendre à mieux décrypter et comprendre les émotions des autres, découverte d'outils pour développer cette dimension : techniques d'écoute active, règle des 3V, analyse du comportement non-verbal, etc...

Focus sur la dimension « compétences sociales »

- Comment adapter sa communication à l'état émotionnel de son interlocuteur et mettre de l'émotion dans son propre discours ? Expérimentation via un atelier participatif visant à promouvoir une activité sportive ou culturelle !
- Apprendre à mieux interagir avec les autres, découverte d'outils pour développer cette dimension : posture, prise de parole en public, story telling, etc...

A la découverte de votre profil EQ – Quotient Emotionnel

- Remise aux participants de leur rapport personnel EQ – Quotient Emotionnel, présentation du rapport et grille d'interprétation des résultats
- Temps d'appropriation des rapports et questions-réponses

Prendre conscience de l'impact de son intelligence émotionnelle sur sa posture managériale

- De l'importance de développer son intelligence émotionnelle : impact des 5 dimensions sur le style de leadership du manager
- Identification des ressources et axes d'amélioration de chaque participant, liens avec son style de leadership, et initiation d'un plan d'action de développement personnel

Conclusion

- Feedbacks à chaud et questionnaires d'évaluation
- Feuilles de présences et prochaines étapes

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

Cette formation est menée par Mathieu SALFATI, consultant expert et certifié à l'outil EQ de TTI Success Insights

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents et supports de formation projetés par PowerPoint
- Exposés théoriques
- Passation du questionnaire EQ (Emotional Quotient) et remise d'un rapport personnel et confidentiel présentant les résultats du stagiaire
- Expérimentations, mises en situations et jeux de rôles
- Mise à disposition de documents supports imprimés pendant la formation ou en version digitale après la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Mises en situation et jeux de rôles
- Formulaire d'évaluation de la formation

Evaluation des acquis :

- Délivrance d'une attestation de formation en fin de stage
- Quiz théorique d'évaluation des acquis en fin de stage

Délai d'accès :

- La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale

Accessibilité :

- Formation intra entreprise accessible au personnel handicapé suivant dispositions client