



15h

1 webinaire d'introduction
+ 3 classes virtuelles
de 3h30 + Programme digital
EQ-Plus



100% à distance



Prix inter
(éligible CPF) :
1 200 € TTC



Prochaines dates

- 25, 26 nov & 2 dec
- 20, 21, 27 janv

Public cible

Managers, chefs d'équipe,
tous ceux souhaitant
progresser et faire progresser
leurs collaborateurs

Pré-requis

Expérience professionnelle
18 mois minimum

Accessibilité

Vous êtes en situation
d'handicap ?
Contactez notre référent
Alexandra Giusti
alexandra.giusti@pc-fr.com



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Certification RS5379 : Accompagner la progression professionnelle de ses collaborateurs



Points forts de la formation :

- Diagnostic EQ-i pour identifier les différents fonctionnements émotionnels
- Meilleure gestion des émotions dans des situations difficiles
- Des clés pratiques pour progresser
- Mises en situation sur des cas réels
- Une utilisation immédiate sur le terrain

Objectifs pédagogiques :

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

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Pédagogie interactive avec mises en situation et échanges en sous-groupes, ateliers pratiques et collaboratifs
- Le questionnement et le feedback sont pratiqués tout au long du parcours
- Les participants doivent être équipés d'un ordinateur avec webcam et micro, accès WIFI
- Documents et supports envoyés aux stagiaires par internet
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence

Profil des formateurs :

- Des experts, formateurs-coachs certifiés

Modalités d'évaluation :

- Une évaluation est réalisée tout au long de la formation : quiz, QCM, mises en situation...
- Auto-évaluation d'atteinte des objectifs
- Épreuve de certification, rédaction d'un mémoire soutenu oralement devant un jury

En amont de la formation :

- Diagnostic EQ-i (outil de mesure du quotient émotionnel)
- Capsules de e-learning pour découvrir les fondements de l'Intelligence Emotionnelle

Programme :

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

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

- Découvrir la roue et les 15 compétences émotionnelles de l'EQ-i
- 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