



40h

4 classes virtuelles de 3h30  
+ 2 entretiens individuels  
+ 3 ateliers en trinômes  
+ 3 webinaires  
+ Capsules digitales EQ-Plus  
+ Tutorat personnalisé  
+ Préparation à la certification



100% à distance



Prix inter  
(éligible CPF) :  
2 500 € TTC



Prochaine date  
23 sept, 7 & 9 oct, 9 nov

### 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, UNE COMPÉTENCE CLÉ EN MANAGEMENT ET LEADERSHIP

Certification RS5379 : Accompagner la progression professionnelle de ses collaborateurs



## Points forts de la formation :

- Personnalisation du parcours : entraînement en groupe + entretiens individuels
- Diagnostic EQ-i avec debrief personnel
- Meilleure connaissance de soi, montée en compétences avec des clés pratiques pour progresser
- Mises en situation sur des cas réels et une utilisation immédiate sur le terrain

## Objectifs pédagogiques :

1. Découvrir le rôle des émotions dans le fonctionnement humain
2. Identifier les leviers de performance et de progrès, définir des objectifs prioritaires et un plan d'action pour les atteindre
3. Intégrer la dimension émotionnelle dans les relations, la communication, la prise de décision et la résolution de problèmes
4. Être à même d'aborder des sujets délicats et de mener des entretiens difficiles
5. 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) et debrief personnel avec un coach certifié
- Capsules de e-learning pour découvrir les fondements de l'Intelligence Emotionnelle

## Programme :

### 1. Découvrir le rôle des émotions dans le fonctionnement humain

- La physiologie des émotions
- La régulation émotionnelle
- La roue et les 15 compétences émotionnelles de l'EQ-i

### 2. Identifier les leviers de performance et de progrès, définir des objectifs prioritaires et un plan d'action pour les atteindre

- A partir du diagnostic EQ-i, identification des talents naturels et des champs de développement
- Pratique de l'écoute active, de l'observation et du questionnement pour comprendre les moteurs et freins de l'autre
- Définition des objectifs prioritaires, élaboration d'un plan d'action

### 3. Intégrer la dimension émotionnelle dans les relations, la communication, la prise de décision et la résolution de problèmes

- La puissance des émotions pour renforcer la qualité de la relation et de la communication
- L'intégration des émotions dans la prise de décision
- L'optimisation de la résolution de problèmes grâce à une régulation émotionnelle et un état d'esprit positif

### 4. Être à même de d'aborder des sujets délicats et de mener des entretiens difficiles

- La gestion des émotions dans des situations de tension
- Le blâme, le déni et les stratégies d'évitement
- La posture de victime et son frein pour progresser

### 5. Instaurer un climat positif et serein

- La puissance de l'empathie
- L'accueil des émotions fortes et la neutralisation des émotions destructrices
- Les émotions en situation de stress et la gestion de conflit