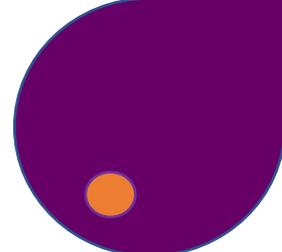


# DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE



**Nouveauté  
2024**



**Public**

- ◆ Tout public

**Prérequis**

- ◆ Réaliser le diagnostic EQ-i 2.0 (quotient émotionnel) en amont de la formation.

## Préambule

L'intelligence émotionnelle au travail revêt une importance capitale dans le monde professionnel. Elle englobe la capacité à reconnaître, à comprendre et réguler ses propres émotions ; compétences essentielles. En effet, elle facilite la gestion de soi, permettant aux individus de faire face aux situations stressantes et elle favorise des relations interpersonnelles positives en améliorant la communication, la collaboration et le leadership. En outre, l'intelligence émotionnelle est un facteur déterminant dans le choix de solutions qui prennent en compte les aspects émotionnels. En bref, l'intelligence émotionnelle contribue à créer un environnement de travail sain et motivant, où chacun se sent compris, valorisé et soutenu. Elle est un pilier fondamental pour le succès individuel et collectif, permettant d'optimiser les performances et de favoriser un climat professionnel propice à l'épanouissement.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Comprendre ses émotions et celles des autres
- ◆ Découvrir les besoins derrière les émotions
- ◆ Comprendre les impacts au quotidien
- ◆ Prendre conscience de ses schémas émotionnels et savoir les réguler

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier ses propres émotions
- ◆ Reconnaître les demandes des autres
- ◆ Améliorer ses interactions professionnelles
- ◆ Adapter son comportement en travail d'équipe

## Programme

### Séquence # 1 – Evaluer son intelligence émotionnelle & comprendre le stress

- 1.1 Prendre conscience de ses émotions
- 1.2 Identifier ses points forts
- 1.3 Comprendre ses axes d'amélioration

*Exemples d'activités pédagogiques : cartes des citations, mots croisés pour asseoir les compétences de l'EQ i, décryptage du rapport EQ-i 2.0 (diagnostic de quotient émotionnel réalisé en amont de la formation), questionnaire direct, cartes des compétences EQ-i 2.0*

### Séquence #2 – Prendre conscience et interpréter son fonctionnement émotionnel

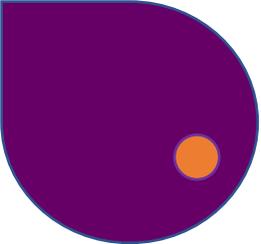
- 2.1 Savoir décoder ses émotions
- 2.2 Repérer les émotions désagréables et les déclencheurs
- 2.3 Utiliser la méthode ABCDE d'Ellis pour modifier ses émotions désagréables

*Exemples d'activités pédagogiques : réévaluation cognitive à partir d'expériences vécues, techniques d'adaptation émotionnelle selon le profil EQ-i, cartes des besoins & émotions, film*

### Séquence #3 – Réguler ses émotions et préserver son équilibre émotionnel

- 3.1 Découvrir les différentes méthodes de régulation
- 3.2 Savoir accueillir les émotions désagréables
- 3.3 Utiliser des stratégies de régulation adaptées à son contexte

*Exemples d'activités pédagogiques : questionnaire direct, exercices basés sur des situations professionnelles vécues*



# DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UNE MEILLEURE PERFORMANCE



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours soit 14 heures

## Séquence #4 – Améliorer sa performance

- 4.1 Appréhender les émotions d'une autre personne
- 4.2 Savoir répondre à un état émotionnel

*Exemples d'activités pédagogiques : expression des besoins selon le modèle CNV (Communication Non Violente), jeux de rôles sur des expériences professionnelles vécues.*

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*La formation totalement adaptée au contexte des participant(e)s et animée par une formatrice certifiée à l'EQ-i et spécialiste de l'intelligence émotionnelle*



## Indicateurs de satisfaction

**98,4 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **Nouvelle Formation**

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations:

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2024