



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 2025

MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AGIR AVEC JUSTESSE ET IMPACT

IE01-Ind00

Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent **développer leur intelligence émotionnelle** pour incarner un **management durable et responsable**, où l'humain est au cœur de la performance.

Elle permet d'explorer ses modes de fonctionnement, ses ressources internes et ses leviers d'action, pour répondre aux enjeux actuels de la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE).

En s'appuyant sur la méthode d'accompagnement FACILITA®, elle prend en compte les spécificités **professionnelles, humaines et environnementales** de chaque participant-e, dans une logique d'alignement entre posture personnelle, rôle professionnel et impact collectif.

Notre approche, à la fois **neutre, bienveillante et structurée**, s'appuie sur une alternance :

- ❖ d'**apports théoriques clairs et concrets**,
- ❖ d'**échanges de pratiques entre pairs**,
- ❖ d'**exercices individualisés** issus du coaching,
- ❖ et de **mises en situation** permettant une intégration profonde et durable.

COMPÉTENCE DÉVELOPPÉE À L'ISSUE DE LA FORMATION : mobiliser ses ressources intérieures pour exercer un leadership aligné, authentique et au service du bien commun.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ❖ Connaître les 15 compétences émotionnelles
- ❖ Comprendre le fonctionnement humain sous la forme de 15 compétences émotionnelles.
- ❖ Reconnaître son fonctionnement émotionnel.



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 2025

MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AGIR AVEC JUSTESSE ET IMPACT

IE01-Ind00

- ❖ Reconnaître ses réactions dans des situations désagréables et définir le bon comportement à adopter avec le recul.
- ❖ Identifier et exprimer des émotions générées par le stress pour poursuivre l'atteinte d'un objectif.
- ❖ Écouter et accepter ses émotions et les partager.
- ❖ Acquérir une compréhension d'une méthode adaptée pour gérer les conflits

PRÉ-REQUIS : Aucun. Nous recommandons cependant de disposer d'un ordinateur muni d'une caméra, d'un micro et d'une connexion haut débit pour la classe virtuelle.

DURÉE : 4h (0,5 jour) + 30mn pour passer le test EQ-i en ligne en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES : alternance des méthodes actives (expérimentations, confrontations des avis, mises en situation), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.

SUPPORTS :

- ❖ Test EQI en ligne.
- ❖ Rapport individuel standard ou leadership.
- ❖ Fiche méthode de gestion de conflit

MODALITÉS : La formation est disponible en formation à distance, en classe virtuelle et se déroule en 3 temps:

Temps 1: 30 minutes de passation de test en ligne hors temps de formation.

Temps 2: 2 heures

Temps 3: 2 heures



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 2025

MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AGIR AVEC JUSTESSE ET IMPACT

IE01-Ind00

MODALITÉS D'ACCÈS : validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques, prévoir un délai de un mois avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

ACCESSIBILITÉ : cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicap.

TARIFS : 500€ HT, formation individuelle

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Test EQ.i

- ✓ Le stagiaire passe le test EQ.i en ligne sur son temps personnel.

2. Restitution - séance individuelle en classe virtuelle pour le débriefing du rapport

- ✓ Apports théoriques : présentation des compétences émotionnelles.
- ✓ Présentation des résultats
- ✓ Choix d'une compétence à développer
- ✓ Discussion sur la synergie avec les autres compétences.
- ✓ Réflexion sur comment s'appuyer sur ses forces pour développer la compétence choisie.
- ✓ Plan d'action: réflexion sur la mise en œuvre des nouveaux acquis

Pour un rapport leadership, les apports théoriques sont enrichis de contenus supplémentaires (bonnes pratiques managériales: gestion de conflit, organisation du travail)

3. Transmission de la méthode - séance individuelle en classe virtuelle

- ✓ Partage et expérimentation d'un protocole de gestion de conflits.
- ✓ Mise en situation de résolution de conflit sur la base d'une situation réelle déterminée par le stagiaire.



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE - 2025

MIEUX SE CONNAÎTRE GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AGIR AVEC JUSTESSE ET IMPACT

IE01-Ind00

- ✓ Plan d'action: réflexion sur la mise en œuvre des nouveaux acquis.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET SUIVI

- ❖ Recueil du besoin et d'auto-positionnement vous sera adressé avant la formation.
- ❖ Passation du test EQi en ligne en amont de la séance en présentiel
- ❖ Des échanges et des retours jalonnent le suivi des stagiaires.
- ❖ Enquête d'auto-positionnement après la formation
- ❖ Enquête de satisfaction

Vous serez en contact régulier avec vos formateurs ou votre coordinatrice pédagogique et pourrez échanger par mail et par téléphone pour poser toutes vos questions.