

Intitulé de la formation **Connaître et faire évoluer son Intelligence Émotionnelle pour mieux travailler**

Les Soft - Skills désignent les compétences transversales et humaines d'une personne
 « Confiance en soi, la créativité, l'intelligence émotionnelle, la résolution de problèmes, l'empathie, la gestion du temps, la gestion du stress, la motivation, l'esprit d'entreprendre, la capacité à oser, la communication, la visualisation, la présence, le sens du collectif, la curiosité d'apprendre... ».

L'intelligence émotionnelle est un levier de motivation attractif qui permet d'accroître et de fidéliser les ressources humaines de l'entreprise.

Développement des compétences relationnelles -Soft -skills

Management et Leadership- Cohésion de groupe-

Caractéristiques de l'eq-i 2.0®

L'avantage est que l'IE est mesurable et peut se développer considérablement ! En

1995, Daniel Goleman a écrit un livre intitulé

« Emotional Intelligence : why it can matter more than IQ ». C'est ce livre en particulier qui a fait du concept de l'intelligence émotionnelle un courant actuel.



Domaine	Efficacité professionnelle – Connaissance de soi et des autres	Version 01/2025
----------------	--	-----------------

Éligible CPF Non Oui

Objectifs

GPEC et bien-être au travail

Diagnostiquer- Identifier- Équilibrer & Développer les performances transversales humaines des collaborateurs.
 L'intelligence émotionnelle est un équilibre d'aptitudes émotionnelles et sociales qui influencent notre façon de :

- Nous percevoir et de nous exprimer
- De créer et d'entretenir nos relations sociales
- De nous adapter dans les situations complexes
- De traiter les informations émotionnelles de façon efficace et appropriée.

Pourquoi l'IE est-elle importante ?

L'intelligence émotionnelle est reconnue comme un des principaux indicateurs de la performance.
 En effet, dans le monde actuel, il n'est plus à prouver que la valeur ajoutée de l'être humain réside dans son savoir être, un vaste domaine de compétences qui dépendent directement du niveau d'intelligence émotionnelle.

Objectifs pédagogiques (Être capable de...)

- Développer les facultés relationnelles, la perception de soi, l'expression individuelle, l'affirmation de soi et la résolution de tension émotionnelle
- Maintenir ou créer une dynamique valorisant le bien-être relationnel au travail.
- Renforcer la motivation, la prise de conscience et l'engagement de chacun dans la performance relationnelle
- Favoriser la cohésion de groupe

	Durée : 2 jours de formation soit 15h comprenant :	Modalité : Présentiel	Effectif : 6-8 personnes maximum
	<ul style="list-style-type: none"> - 1h de debriefing individuel (suite au test EQ-i) - 14h de formation en collectif 		

Accessibilité Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.

Public concerné

- Managers, Responsables Ressources Humaines, Cadres, Collaborateurs, Groupes, Chefs de services...

Prérequis et niveau d'entrée

Diagnostic EQ-i 2.0® Standard et /ou leadership (durée 20-30 min)

Moyens et méthodes pédagogiques

- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle.
- Formation interactive
- Apport théorique
- Travaux de groupe individuel et en sous-groupe
- Mise en situation professionnelle

Évaluation

De la satisfaction du module par le stagiaire
Questionnaire écrit

Des acquis du stagiaire

Type d'évaluation :

- Score IE (diagnostic)
- Plan d'action
- Mise en situation professionnelle

Barème d'évaluation :

Score IE :

- Un score total d'IE avec des résultats sur les 5 échelles de l'intelligence émotionnelle
- Un score dans chacune des 15 compétences essentielles à la réussite professionnelle
- Une mise en relief des forces et des champs de développement
- Un indicateur qui mesure le bien-être

Plan d'action et mise en situation :

- Acquis (plus de 80% de réponses exactes)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79%)
- À consolider (moins de 50% de réponses exactes)

Qualité et profil de l'animateur

- Animatrice spécialisée intervenant pour le compte de CAMPUS XII^e AVENUE

Sanction de la formation

- Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation
- Diagnostic EQ-i individuel

Contenu de formation

EN AMONT DE LA FORMATION

DIAGNOSTIC - EQ-I 2.0® STANDARD ET /OU LEADERSHIP & DEBRIEFING INDIVIDUEL

- Restitution (en individuel) – 1h

1h pour chaque participant
Restitution (suite)
Questionnaire en ligne)

LES DIAGNOSTICS (AU CHOIX)

Pour qui utiliser le rapport standard ?
Les compétences et les qualifications d'une personne sont importantes pour réussir dans sa fonction. L'intelligence émotionnelle est tout aussi importante, sinon plus, pour s'épanouir dans son poste et évoluer. Le Rapport Standard EQ-i 2.0® est conçu pour être utilisé dans des accompagnements de développement dans un contexte professionnel à un niveau managérial ou non-managérial.



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET :** 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - **Site de Millau :** 38 boulevard de l'Ayrolle
Tél : 05 65 77 77 00 **Mail :** fpc@campus12avenue.fr **Web :** www.campus12avenue.fr

Programme de formation

	<p><i>Il aide les clients à se concentrer sur l'impact de l'intelligence émotionnelle au travail et propose des pistes de réflexions pour mieux se connaître et se comprendre, travailler de manière plus efficace avec ses collègues, managers et clients.</i></p>	
	<p>Pour qui utiliser le rapport leadership Un manager doté des compétences et connaissances techniques mais présentant des axes d'amélioration en Intelligence Émotionnelle. Le rapport Leadership peut être utilisé pour le développement du leadership, le développement managérial. Il met en évidence les compétences fortes et met également l'accent sur les compétences pouvant être des réducteurs de leadership. Le Rapport Leadership présente des stratégies de développement dans le but d'optimiser l'équilibre de l'intelligence émotionnelle du leadership du bénéficiaire.</p>	
<p>½ JOURNEE N°1</p>		
<p>APPRENDRE A EQUILIBRER LES EMOTIONS</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> – Définition et équilibre des émotions - Jeux de rôles – Comment changer d'état émotionnel – Mise en commun de la cartographie de groupe- Brainstorming – Quelles compétences l'équipe gagnerait -elle à développer ! 	<p>3h30 en collectif Apports théoriques Jeux de rôle Brainstorming</p>
<p>½ JOURNEE N°2</p>		
<p>OUTILS D'AMELIORATION DE LA PERFORMANCE EMOTIONNELLE SUR SON POSTE DE TRAVAIL</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> – Étude du poste de travail et des axes souhaités d'amélioration – Identification des forces et freins - Analyse « Swot » personnalisée – Mise en commun des axes d'amélioration et validation d'un plan d'action – Mise en place d'une mise en pratique en situation professionnelle 	<p>3h30 en collectif Apports théoriques SWOT Plan d'action Mise en situation</p>
<p>½ JOURNEE N°3</p>		
<p>PLAN D'ACTION D'EVOLUTION DES PERFORMANCES INDIVIDUELLES ET EN GROUPE</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> – Restitution d'une étude de cas et mise en pratique en groupe. – Synthèse des apports de la formation plan d'action – Outil plateforme « Trello » 	<p>3h30 en collectif Apports théoriques Mise en pratique Outils Trello</p>
<p>½ JOURNEE N°4</p>		
<p>EVALUATION : CAPACITE A JUGER LA VALEUR DES APPORTS DE L'EQI EN SE BASANT SUR LES CRITERES ET LES NORMES DE L'EQI</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en commun des axes d'amélioration et validation d'un plan d'action - Synthèse des études de cas - Choix des axes d'amélioration - Synthèse des apports de la formation 	<p>3h30 en collectif</p>

Contact formation

<input type="checkbox"/>	Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr	Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr	Site de Rodez – inter
<input type="checkbox"/>	Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure

Programme de formation

Norm : Sample Report



Modèle EQ-i 2.0 de l'intelligence émotionnelle

PERCEPTION DE SOI

L'**amour-propre** consiste à se respecter soi-même tout en comprenant et en acceptant ses propres points forts et points faibles. On associe souvent l'amour-propre à des sentiments de force intérieure et de confiance en soi.

La **réalisation de soi** correspond au souhait d'essayer constamment de s'améliorer et de s'impliquer dans la recherche d'objectifs personnels pertinents et significatifs, qui conduisent à une vie agréable et enrichissante.

La **conscience de soi émotionnelle** comprend la reconnaissance et la compréhension de ses propres émotions. Elle inclut la capacité à différencier les subtilités inhérentes à ses propres émotions, tout en comprenant leur cause et l'impact qu'elles provoquent sur ses propres réflexions et actions, mais aussi sur celles des autres.

GESTION DU STRESS

La **flexibilité** consiste à adapter ses émotions, réflexions et comportements à des idées ou à des circonstances dynamiques, imprévisibles et inhabituelles.

La **tolérance au stress** implique de s'adapter à des situations difficiles ou stressantes et d'admettre que chacun peut gérer ou influer de façon positive sur les situations.

L'**optimisme** est un indicateur qui révèle l'attitude et la conception de la vie positives adoptées par une personne. Elle implique de rester optimiste et endurant, en dépit des déboires qui peuvent survenir occasionnellement.



EXPRESSION INDIVIDUELLE

L'**expression émotionnelle** consiste à exprimer ouvertement ses propres sentiments, que ce soit de façon verbale ou non verbale.

L'**affirmation de soi** inclut la communication ouverte de sentiments, de croyances et de réflexions, mais aussi la défense de ses valeurs et droits personnels d'une façon acceptable au niveau social, non-agressive et non-destructrice.

L'**indépendance** correspond à la capacité à rester autodéterminé et libre de toute dépendance émotionnelle de la part des autres. La prise de décision, la planification et les tâches quotidiennes sont achevées de façon autonome.

PRISE DE DÉCISION

La **résolution de problèmes** correspond à la capacité à résoudre des problèmes dans des circonstances qui impliquent des émotions. La résolution de problèmes inclut la capacité à comprendre comment les émotions influent sur la prise de décisions.

Le **sens de la réalité** correspond à la capacité à rester objectif en voyant les choses comme elles le sont vraiment. Cette capacité implique de reconnaître les moments où les émotions ou le parti pris d'une personne peuvent rendre cette dernière moins objective.

Le **contrôle des impulsions** correspond à la capacité à résister ou à attendre avant d'exprimer une impulsion, une volonté ou une tentation d'action et implique d'éviter les prises de décision et les comportements irrationnels.

RELATIONS HUMAINES

Les **relations humaines** font référence aux compétences de développement et de maintien de relations mutuellement satisfaisantes, qui sont caractérisées par la confiance et la compassion.

L'**empathie** consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. L'empathie implique d'être capable d'exprimer votre compréhension d'un point de vue différent du vôtre, et de vous comporter de façon respectueuse envers les sentiments des autres.

La **responsabilité sociale** correspond à une contribution volontaire à la société, aux groupes sociaux auxquels on appartient et, de façon plus générale, au bien-être des autres. La responsabilité sociale implique d'agir de façon responsable, de faire preuve d'une conscience sociale et de se préoccuper de la communauté dans son ensemble.



FORMATION CONTINUE CAMPUS XII AVENUE

Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012
 Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : fpc@campus12avenue.fr Web : www.campus12avenue.fr