

**PROGRAMME DE FORMATION « DEVELOPPER SON INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON IMPACT ET SON LEADERSHIP »
1 JOUR (8 HEURES) / SESSION INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE (3 A 9 PARTICIPANTS)**



**Centre de
l'Epanouissement
Professionnel**

**DEVELOPPER SON INTELLIGENCE
EMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON
IMPACT ET SON LEADERSHIP**

PROGRAMME DE FORMATION « DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON IMPACT ET SON LEADERSHIP »

1 JOUR (8 HEURES) / SESSION INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE (3 A 9 PARTICIPANTS)

Formation en salle ou à distance (salle de formation virtuelle)

De plus en plus, nous prenons conscience de **l'impact de nos émotions sur nos pensées, nos comportements et nos actions**. Le lien est incontestable, il suffit de travailler sous une forte pression, de participer à un débat avec une personne colérique, ou de partager son espace de travail avec une personne qui se plaint tout le temps pour se rendre compte de **l'impact direct des émotions sur toute relation, décision et action humaine**.

En tant qu'individu, si nous ne savons pas écouter ou réguler nos émotions, il peut être plus difficile d'avoir des relations sociales ou professionnelles solides. Également, ne pas prêter d'importance à l'intelligence émotionnelle peut nuire à notre développement personnel (estime de soi, communication, relations humaines, prise de décision, gestion du stress, etc.)

Dans le travail d'équipe, l'intelligence émotionnelle est une compétence clé. Là où le savoir-faire (diplômes, compétences techniques, expérience, ...) n'est plus l'élément déterminant de "réussite" ; le savoir-être constitue la valeur ajoutée et un puissant levier de performance.

Principaux objectifs de la formation :

Cette formation apporte les compétences nécessaires pour **développer ses capacités à comprendre ses émotions, leurs impacts sur soi et les autres**, à développer son **intelligence émotionnelle** et sociale afin de se sentir plus à l'aise et **impactant** dans les relations sociales et ses communications.

In fine, cette formation vise à développer **sa capacité à penser, prendre des décisions et agir** de manière autonome. Elle apporte des solutions pour gagner en confiance (confiance en soi, envers les autres, envers ses projets), structurer sa pensée et mettre en place des plans d'actions.

A l'issue de cette formation riche en expérience et en partage, le stagiaire est en mesure de :

- ✓ Comprendre ce qu'est une **émotion** et savoir les réguler
- ✓ Découvrir ce qu'est **l'intelligence émotionnelle (IE)**
- ✓ Développer ses **compétences sociales et relationnelles**
- ✓ Être capable de **renforcer sa posture de leadership, sa confiance en soi**
- ✓ Résoudre ou anticiper les conflits grâce à la **communication**
- ✓ Renforcer ces compétences et évoluer personnellement ou professionnellement

Public concerné et prérequis :

Tous publics.

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation. Formation dispensée en français.

Durée et coût de la formation :

La formation dure 1 journée ou 2 demi-journées, soit 8 heures.

Les tarifs sont indiqués dans le catalogue de formation.

Les plus de la formation :

- . 8 heures de formation **intenses et immersives**
- . Passage de **l'inventaire de quotient émotionnel (EQ-i) inclus** et remise d'un rapport détaillé
- . Une **heure de debriefing** offerte avec le coach formateur en préambule de la session (en asynchrone)
- . **Certificat** de suivi de formation

PROGRAMME DE FORMATION « DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON IMPACT ET SON LEADERSHIP »

1 JOUR (8 HEURES) / SESSION INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE (3 A 9 PARTICIPANTS)

Déroulé et contenu de la formation :

La formation a été conçue de telle façon que chaque module mixe pratique (**exercices, jeux, réflexions**) et théorie pour que le participant s'imprègne au mieux du contenu.

Module	Objectifs	Durée	Type
Module 0 : introduction	Introduire la formation, point sur les attentes et l'ODJ	9h00 – 9h30	Questions / réponses
Module 1 : introduire les émotions	Découvrir et se confronter aux émotions, apprendre les mécanismes de régulation	9h30 – 10h45	Théorie + questions / réponses
Pause matin (15 min)			
Module 2 : découvrir l'IE et ses enseignements	Découvrir les enseignements de l'intelligence émotionnelle et les 3 réalités	11h – 13h	Théorie + jeu en groupe
Pause midi (1h)			
Module 3 : renforcer et équilibrer son IE à travers l'EQ-i	Comprendre la notion d'équilibre, travailler sur le renforcement des compétences clés	14h – 16h	Théorie + jeu de mise en scène
Pause après-midi (15 min)			
Module 4 : réguler ses émotions	Apprendre les bases de la communication non violente, le modèle SNSP, et pratiquer	16h15 – 17h30	Théorie + mise en pratique
Module 5 : debrief et évaluation	Retour sur les moments forts, test QCM pour valider les acquis et fiche d'évaluation de la formation	17h30 – 18h	Echanges Q/A + questionnaires

Moyens pédagogiques, techniques et encadrement :

Le format **dynamique et interactif** mélange concepts théoriques, exercices et jeux. La particularité forte de cette formation est la remise d'un rapport d'inventaire sur son quotient émotionnel avec debriefing au préalable pour une véritable immersion personnalisée.

Une version papier ou numérique contenant les **informations essentielles est remise** au stagiaire à la fin de chaque session. Le stagiaire est invité prendre des notes tout au long de la formation.



La formation est assurée par **Benjamin Friant**, coach en développement personnel et fondateur de Be Wise Coaching, titulaire d'un MBA délivré par l'Université Paris 1, d'une certification RNCP en qualité de Coach Professionnel délivrée par la Haute Ecole de Coaching de Paris, d'une certification MBTI sur les types de personnalité délivrée par The Myers-Briggs Company et d'une certification EQ-i délivrée par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle.

Suivi et évaluation :

Le suivi de formation est assuré par la signature du participant d'une feuille de présence remise en début des jours effectifs de formation. En cas d'absence, le certificat final ne peut être délivré.

L'évaluation des acquis du stagiaire est réalisée par un **QCM** (70% de bonnes réponses exigées) et la remise d'une **fiche d'évaluation** à l'issue de la formation. En cas d'échec au QCM, un rattrapage individuel par téléphone sera organisé sous quinzaine.

A l'issue de la formation, et sous réserve de la présence et de la réussite à l'évaluation du participant), un **certificat** de suivi de la formation et d'acquisition des compétences sera remis (transmission par voie électronique dans les 15 jours suivants la formation).

PROGRAMME DE FORMATION « DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR RENFORCER SON IMPACT ET SON LEADERSHIP »

1 JOUR (8 HEURES) / SESSION INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE (3 A 9 PARTICIPANTS)

Accessibilité et lieu de la formation :

Nos formations se déroulent en présentiel ou à distance (salle de classe virtuelle).

Pour toutes nos formations, nous réalisons une étude préalable à la formation pour adapter le lieu, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation pour les personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné(e), merci de nous contacter.

Admission et inscription

Admission après entretien téléphonique visant à analyser les besoins et l'adéquation avec la formation.

Délai d'inscription : 15 jours avant le début de formation.

L'inscription définitive se fera via e-mail par retour de bulletin d'inscription ou via l'espace moncompteformation.gouv.fr

A noter : le Centre de l'Épanouissement Professionnel est un organisme certifié QUALIOPi, ce qui témoigne de la fiabilité des processus, de la qualification des compétences de l'équipe pédagogique et la bonne adaptation des prestations et des moyens mis à disposition des bénéficiaires (audit du 23 mars 2021 attestant la conformité vis-à-vis du Référentiel National Qualité comportant 7 critères et 32 indicateurs qualité).

Contact

Benjamin Friant

benjamin@epanouissementpro.com

07 67 88 63 46

Mise à jour le 31/05/2022