

# PARCOURS : L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

## Développer son leadership avec l'Intelligence Emotionnelle



08H30 décomposées en :  
3 ateliers :  
2 classes virtuelles de 3h30  
+ 1h30 débrief Diagnostic  
EQ-i  
+ Programme digital EQ-Plus



100% distanciel

Dirigeant/Indépendant/  
Salarié en inter entreprise \*  
950€ net de tva (1)

Prochaines dates 2023 :  
13 & 27 janvier  
28 février & 14 mars  
04 & 18 mai

**Public cible :**  
Dirigeant, Managers, Chefs  
d'équipe, tous ceux  
souhaitant progresser et faire  
progresser leurs  
collaborateurs

**Prérequis :**  
Expérience professionnelle  
18 mois minimum  
Réalisation du Diagnostic EQ-i

Distanciel : les participants  
doivent être équipés d'un  
ordinateur avec webcam et  
micro, accès WIFI

Participants :  
minimum 05 - maximum 08

**Accessibilité :**  
Vous êtes en situation de  
handicap ? Contactez notre  
référente Agnès SAEZ  
agnes.saez@acleaconseil.fr

### Points forts de la formation :

- Diagnostic EQ-i pour identifier les différents fonctionnements émotionnels
- Meilleure gestion des émotions dans des situations difficiles
- Des clés pratiques pour progresser
- Echanges en sous groupe sur des cas réels → Une utilisation immédiate sur le terrain

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier, ressentir et partager des émotions, mesurer leur importance et questionner notre manière de gérer les situations difficiles
- Découvrir les différents fonctionnements émotionnels, à partir de l'EQ-i, le diagnostic de quotient émotionnel
- Découvrir la roue de l'EQ-i, s'approprier les 15 compétences de l'IE et voir les liens entre elles.
- Déterminer son plan d'action et ancrer sa réflexion dans des actions concrètes

### Méthodologie pédagogiques et moyens techniques :

- Pédagogie interactive avec mises en situation et échanges en sous groupes, ateliers pratiques et collaboratifs, un cadre de confidentialité des échanges
- Approche par l'expérimentation : prise de conscience, apport de compétences et passage à l'action
- Le questionnement et le feedback sont pratiqués tout au long du parcours
- Documents et supports envoyés aux stagiaires par internet
- Une feuille d'émergence par demi-journée de présence

### Profil des consultants :

Consultants-formateurs-coachs certifiés

### Modalités d'évaluation :

- Une évaluation est réalisée tout au long de la formation : participation oral, des «points d'apprentissage» après chaque défi, mises en situation...
- Auto-évaluation d'atteinte des objectifs

### En amont ou entre les 2 classes virtuelles de la formation :

- Diagnostic EQ-i (outil de mesure du quotient émotionnel)

### Programme :

#### Comprendre l'impact des émotions dans toute interaction humaine

- Intégrer la place et le rôle des émotions dans le fonctionnement humain
- Mesurer l'impact des émotions sur les comportements, la relation et la prise de décision
- Partager son vécu émotionnel et comprendre celui de l'autre via l'écoute active, l'observation et le questionnement ouvert

#### Découvrir les différents fonctionnements émotionnels à partir de l'EQ-i, le diagnostic de quotient émotionnel

- Découvrir la roue et les 15 compétences émotionnelles de l'EQ-i
- Appréhender les différentes réactions émotionnelles
- Atteindre ses objectifs en s'appuyant sur ses forces et talents naturels

#### Renforcer la relation et instaurer un climat positif et serein

- Mesurer la puissance des émotions pour créer du lien dans la relation
- Identifier les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions
- Pratiquer les bonnes postures pour éviter les réactions à chaud et la perte de contrôle

Utiliser positivement les émotions pour fédérer  
vers un but commun



CONTACTEZ NOUS : ACLEA Conseil – 0668708013 [www.acleaconseil.fr](http://www.acleaconseil.fr) – [agnes.saez@acleaconseil.fr](mailto:agnes.saez@acleaconseil.fr)