

# PARCOURS : L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

## Développer son leadership avec l'Intelligence Emotionnelle



08H30 décomposée en  
3 ateliers :

2 classes virtuelles de 3h30  
+ 1h30 débrief Diagnostic

EQ-i

En bonus le Programme  
digital EQ-Plus



100% distanciel

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

Prochaines dates ICI

Entreprise (en intra) \*

1500€ net de tva (1)

+ coût débrief Diagnostic EQ-i  
/participants

Intra : proposition de dates  
validées sous 1 mois

Public cible :

Dirigeant, Manager, chef  
d'équipe, tous ceux  
souhaitant progresser et  
faire progresser leurs  
collaborateurs

Prérequis :

Expérience professionnelle  
18 mois minimum – Être  
équipé d'un ordinateur avec  
webcam et micro, accès wifi

Participants :

minimum 05 - maximum 10

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
- Mises en situation 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 pédagogique 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'émargement 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 orale, des «points d'apprentissage» après chaque défi, mises en situation...
- Validation des acquis (auto-évaluation) en amont et aval

### En amont 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 le travail d'équipe

- 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)