

Formation « Développer son intelligence émotionnelle »

Programme détaillé - Format : 2 jours (14 heures) - En présentiel ou distanciel

Objectif général : Mieux comprendre les émotions pour soi comme pour les autres et développer ses compétences émotionnelles.

Objectifs pédagogiques :

1. Connaître et approfondir les émotions mères, leurs intensités et les besoins associés
2. Découvrir le référentiel de Reuven BAR-ON
3. Travailler les déséquilibres et les équilibres
4. Développer des compétences spécifiques avec l'IE

Public concerné : Toute personne souhaitant approfondir la connaissance de soi, améliorer son intelligence émotionnelle et ses interactions avec autrui dans son environnement professionnel.

Prérequis : Aucun

En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :

- Répondre à un questionnaire en ligne EQ-i (Quotient émotionnel)
 - Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
 - S'auto-positionner sur la thématique
- ➔ Entretien individuel de 45 minutes.

Programme détaillé :

1^{ère} demi-journée

1. **Connaître et approfondir les émotions mère, leur intensité et les besoins associés**
 - Connaître les différents modèles permettant la compréhension des émotions
 - Identifier les signaux physiologiques et l'intensité des émotions
 - Repérer les besoins associés aux émotions
 - Définir l'intelligence émotionnelle
 - Actionner les leviers adaptés pour mieux gérer ses émotions au quotidien

Applications : cartes (photo jolts), intensité des émotions, vidéo.

2^{ème} demi-journée

2. **Découvrir le référentiel de Reuven BAR-ON**
 - Approfondir les 5 dimensions et les 15 compétences émotionnelles du modèle
 - Repérer les compétences en jeu dans des situations professionnelles
 - Valider sa bonne compréhension des compétences émotionnelles
 - Identifier les compétences émotionnelles chez l'autre

Applications : vidéo, jeu des compétences émotionnelles

3^{ème} demi-journée

3. **Travailler les déséquilibres et les équilibres**
 - Appréhender la notion de déséquilibre
 - Illustrer ses ressources et les compétences émotionnelles moins exploitées
 - Renforcer / rééquilibrer ses compétences émotionnelles

Applications : plan d'actions mises en situation

4^{ème} demi-journée

4. **Développer des compétences spécifiques avec l'IE**
 - Intelligence émotionnelle et relation interpersonnelles avec la CNV
 - Intelligence émotionnelle et gestion des situations délicates avec le modèle TKI
 - Intelligence émotionnelle et leadership
 - Élaborer son plan d'actions personnel

Applications : Brainwriting, mises en situation, plan de progrès.

Méthodes et outils pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'interactivité entre la formatrice et les participants

Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point, Mind Mapping)

Autodiagnostic du niveau de départ (Quiz)

Exercices pour débriefing constructif et bienveillant

Jeux pédagogiques tout au long de la formation (illustration des compétences émotionnelles, world café...)

Remise d'un support pédagogique de synthèse facilitant la mémorisation (check-list)

Envoi du support de cours par courriel

Points forts :

Élaboration d'un **plan de progrès**

Appréciation lors de la session précédente : 4,6/5

Mise en place d'un suivi 5/5 : chaque semaine après le dernier jour de formation un suivi par courriel est proposé au bénéficiaire sous forme de challenge, de quiz autocorrectif, de suivi de son plan d'actions... durant 5 semaines.

Évaluation et appréciation des participants :

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

A l'issue de la formation le stagiaire est capable :

1. De mieux se connaître à travers le modèle EQ-i et de mieux comprendre ses émotions
2. D'identifier ses compétences émotionnelles, ses ressources et ses points de vigilance
3. De mieux gérer ses relations interpersonnelles à l'aide de l'intelligence émotionnelle

Modalités pratiques :

Formation inter-entreprises : Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE (possibilité d'animation à Sophia Antipolis)

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 3 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 3 participants)

Nombre de personnes : de 4 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 4 participants)

Coût par personne pour les 14 heures : 780,00€ HT* (+ TVA 20 % 156,00 €) soit 936,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus). ***Ce montant inclut le test EQ-i I (Emotional Quotient inventory) et la remise du rapport personnalisé.**

Entretien individuel 45 minutes inclus.

Formation intra-entreprise :

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h : 2200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 440,00 €) 2640,00 € TTC

***Ce montant inclut le test EQ-i I (Emotional Quotient inventory) et la remise du rapport personnalisé.**

Entretien individuel 45 minutes inclus.

Un certificat de réalisation sera délivré.

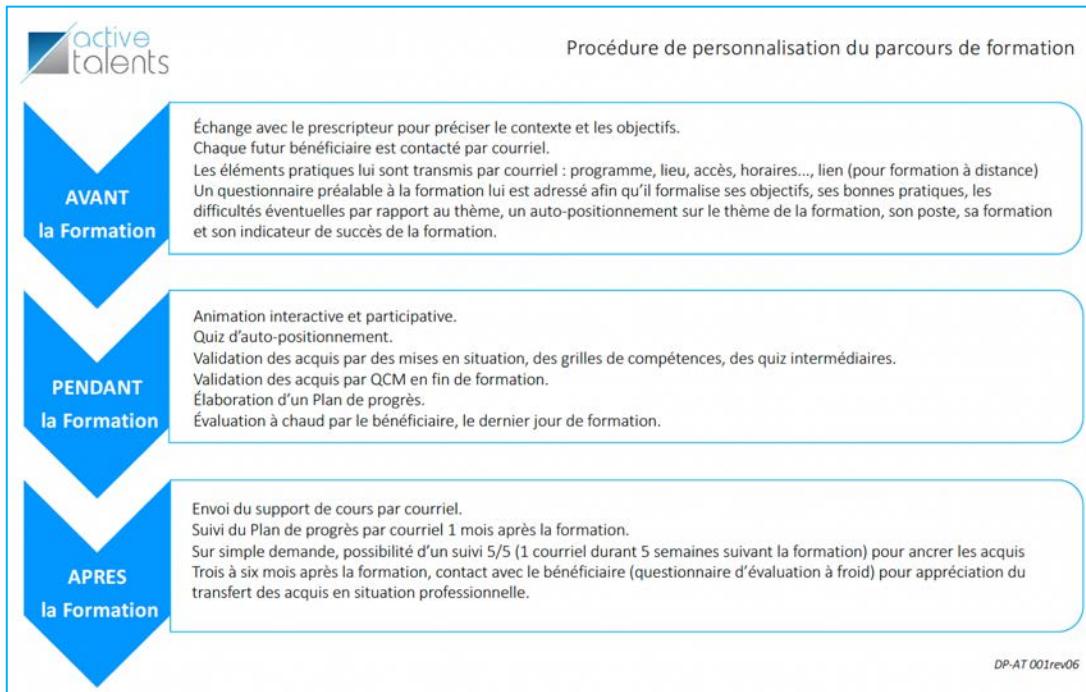
Qualité de la formatrice : Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 et modèle TKI® (modes de gestion des conflits) - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

Délai d'accès à la formation : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

Personnalisation du parcours de formation :



Les documents réglementaires sont disponibles en ligne sur le site www.active-talents.com. Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse contact@active-talents.com

Fait à Nice, le 1^{er} janvier 2026

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : pdupuy@active-talents.com