

# MANAGEZ AVEC VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'Intelligence Émotionnelle peut être apprise et aboutir à des différences mesurables directement associées au succès professionnel et personnel. Le rapport EIQ est conçu pour donner un aperçu de sa propre Intelligence Émotionnelle pour savoir comment les autres nous perçoivent en fonction de nos interactions avec eux et de leurs observations. Cette analyse aide les utilisateurs à comprendre comment fonctionne l'Intelligence Émotionnelle (la manière dont ils gèrent leurs émotions) et le résultat de leurs interactions avec les autres. Il permet de comprendre et d'agir sur sa capacité décisionnelle et son leadership.



## → Objectifs du module

- Comprendre les principes de base de l'intelligence émotionnelle : Définir et comprendre les composantes de l'EIQ.
- Reconnaître l'importance de l'intelligence émotionnelle en milieu professionnel : Montrer comment l'EIQ peut améliorer la performance individuelle et collective.
- Développer des compétences en gestion des émotions : Apprendre à identifier, comprendre et gérer ses propres émotions.
- Améliorer les compétences relationnelles : Apprendre à reconnaître et à gérer les émotions des autres.
- Renforcer le leadership par l'intelligence émotionnelle : Utiliser l'EIQ pour améliorer la prise de décision, la résolution de conflits et la motivation des équipes.

## → Public et prérequis

Tout public exerçant des missions dans le cadre de la gestion des ressources humaines ou devant assurer des missions de management à un niveau de direction.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Expérience dans le recrutement ou le management d'équipe et toute personne en situation d'accompagner des individus et/ou équipes. L'intégration en formation est soumise au fait d'avoir répondu au questionnaire EIQ en ligne en amont de la formation et d'avoir fait répondre au moins 3 personnes vous connaissant à ce même questionnaire. Ce qui donne une vision à 360°.

## → Durée / Tarifs

1 jour. Horaires : 9h-12h30 et 14h-17h30. Possibilité d'un coaching personnalisé en + (durée à définir). Voir grille tarifaire sur notre site.

## → Méthodes mobilisées

Modalités pédagogiques et/ou moyens et/ou outils utilisés pour mener à bien la prestation dispensée. Support de formation, exercices pratiques de groupe.

## → Validation

Attestation de fin de formation



## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Evaluation individuelle de la capacité à suivre la formation



## **Lieu de formation**

Auxerre / Sens / Nevers



## **PROGRAMME**

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Les cinq composantes de l'EIQ : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales
- Importance de l'EIQ dans le contexte professionnel
- Exercices pour identifier ses propres émotions
- Cas pratiques et discussions en groupe
- Empathie : définition et importance, Techniques pour développer l'empathie
- Exercices pratiques en binôme pour reconnaître et comprendre les émotions des autres
- L'impact de l'EIQ sur le leadership
- Utiliser l'EIQ pour améliorer la communication et la résolution de conflits
- Outils et techniques pour continuer à développer l'EIQ après la formation
- Plan d'action personnel pour chaque participant

