

Formation intelligence émotionnelle

(2 jours)

Objectif de la formation : permettre aux dirigeants et managers de comprendre, développer et utiliser leur intelligence émotionnelle pour améliorer leur leadership, la gestion des équipes, et la prise de décision dans leur organisation

Jour 1 : Comprendre et développer son intelligence émotionnelle

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle (IE)

- **Objectifs :**
 - Définir l'intelligence émotionnelle
 - Comprendre les 5 composantes clés de l'intelligence émotionnelle
- **Contenu :**
 - Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
 - Importance de l'IE dans le leadership et la gestion d'équipe
 - Explication des cinq piliers de l'IE :
 1. **Conscience de soi** – Reconnaître ses émotions.
 2. **Maîtrise de soi** – Gérer ses émotions et ses réactions.
 3. **Motivation** – Rester concentré sur ses objectifs malgré les obstacles
 4. **Empathie** – Comprendre et ressentir les émotions des autres
 5. **Gestion des relations** – Bien interagir avec les autres
- **Atelier 1 : Diagnostic personnel d'intelligence émotionnelle**
 - Chaque participant remplit un test d'auto-évaluation pour évaluer ses compétences émotionnelles dans chaque domaine
 - **Objectif :** Prendre conscience de ses forces et faiblesses en matière d'intelligence émotionnelle

Contenu à
ajuster aux
besoins des
participants

2. Développer la conscience de soi et la maîtrise de soi

- **Objectifs :**
 - Apprendre à identifier ses émotions et comprendre leur impact sur le comportement
 - Maîtriser les émotions dans des situations stressantes ou conflictuelles
- **Contenu :**
 - Identifier ses émotions en temps réel
 - Comprendre comment les émotions influencent la prise de décision et la performance
 - Techniques pour maîtriser ses émotions : respiration, pleine conscience, etc.

3. La motivation intrinsèque dans le leadership

- **Objectifs :**
 - Comprendre la motivation émotionnelle et comment elle peut être exploitée pour atteindre des objectifs personnels et professionnels
 - Maintenir un état d'esprit positif dans des environnements incertains ou stressants
- **Contenu :**
 - Différence entre motivation intrinsèque et extrinsèque
 - Techniques pour nourrir la motivation intrinsèque (visualisation, auto-motivation, gestion des obstacles)
- **Atelier 3 : Fixer des objectifs émotionnellement intelligents**
 - Chaque participant définit des objectifs alignés sur ses valeurs et émotions, et discute des moyens de maintenir la motivation dans la durée.
 - **Objectif :** Établir des objectifs clairs et motivants, en lien avec son développement émotionnel et professionnel

Jour 2 : Utiliser l'intelligence émotionnelle dans la gestion des relations

4. Développer l'empathie et la conscience sociale

- **Objectifs :**
 - Apprendre à reconnaître les émotions des autres
 - Améliorer l'écoute active et comprendre l'importance de l'empathie dans la gestion d'équipe
- **Contenu :**
 - Qu'est-ce que l'empathie ? Pourquoi est-elle cruciale pour les dirigeants ?
 - Techniques pour développer l'empathie : écoute active, observation des signaux non-verbaux, se mettre à la place des autres
 - Gérer les émotions des autres dans des situations de conflit ou de stress
- **Atelier 4 : Jeu de rôle – Empathie dans les situations de conflit**
 - Les participants jouent des scénarios de gestion de conflit dans lesquels ils doivent utiliser l'empathie pour résoudre les tensions.
 - **Objectif :** Apprendre à utiliser l'empathie pour désamorcer les situations conflictuelles et améliorer la communication

5. Améliorer la gestion des relations et la collaboration

- **Objectifs :**
 - Renforcer les compétences en gestion des relations interpersonnelles au sein d'une équipe
 - Apprendre à créer un environnement de travail émotionnellement sain et collaboratif
- **Contenu :**
 - Comprendre les dynamiques émotionnelles au sein des équipes
 - Techniques pour influencer positivement les autres et maintenir des relations saines
 - Gérer les émotions au travail pour améliorer la performance collective
- **Atelier 5 : Feedback émotionnel constructif**
 - Chaque participant s'exerce à donner et recevoir un feedback constructif, en mettant l'accent sur la reconnaissance des émotions et le respect.
 - **Objectif :** Améliorer la gestion des relations à travers des échanges émotionnellement intelligents

6. Synthèse et plan d'action personnel

- **Objectifs :**
 - Synthétiser les apprentissages des deux jours
 - Élaborer un plan d'action personnel pour intégrer l'intelligence émotionnelle dans sa pratique de dirigeant/manager
- **Atelier 6 : Plan d'action de développement personnel** (Durée : 1h)
 - Les participants élaborent un plan personnalisé pour continuer à développer leur intelligence émotionnelle dans leur rôle de leader. Ce plan peut inclure des objectifs de développement, des exercices réguliers, et des feedbacks externes.
 - **Objectif :** Mettre en place des actions concrètes pour continuer à évoluer en tant que dirigeant/manager émotionnellement intelligent.

Matériel pédagogique : supports de présentation, tests d'auto-évaluation sur l'intelligence émotionnelle, fiches de travail pour les ateliers.

Contenu à ajuster
aux besoins des
participants