

# AGIR EFFICACEMENT DANS UNE ORGANISATION

## 4. Evaluer et développer son intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres, à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses comportements de manière efficace et optimale. Elle est reconnue aujourd'hui comme l'une des compétences clés en entreprise.

Cette formation s'adresse aux managers qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, source d'efficacité et de sérénité dans leur environnement professionnel. Elle permet d'évaluer son intelligence émotionnelle à partir de l'outil EQI 2.0 (voir annexe) et de mettre en place un plan de développement personnalisé sur les compétences émotionnelles qui sont essentielles dans son poste et dans sa trajectoire professionnelle.

### Objectifs visés

- Identifier les compétences clés qui permettent d'évaluer l'intelligence émotionnelle
- Evaluer ses compétences d'intelligence émotionnelle
- Mieux comprendre son propre fonctionnement face aux émotions et leur impact sur sa performance individuelle et collective
- Rédiger un plan de développement individuel personnalisé sur les compétences clés à développer

### Publics

Elle s'adresse aux dirigeants et managers de tous secteurs d'activités.

### Pré-requis

#### Prérequis nécessaires :

Avoir répondu au questionnaire EQI-2.0 en ligne, à partir du lien adressé lors des inscriptions des participants.

Avoir complété le questionnaire d'auto positionnement initial sur les compétences émotionnelles.

### Programme

Lors de la formation, remise à chaque participant du rapport complet EQI 2.0 il contient les résultats du questionnaire EQI 2.0 rempli par chaque participant.

- **Définition de l'intelligence émotionnelle**
  - Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - Les différents types d'émotion et leurs impacts
  - Le modèle originel selon SALOVEY et MEYER
  - Définition de l'IE selon Daniel Goleman
  - Le modèle de Bar-On
- **Le modèle EQ-I 2.0**
  - Présentation du modèle EQ-I 2.0 et des 10 composantes de l'IE
  - L'indicateur de bien-être : ce qu'il signifie
  - Les points d'attention essentiels à retenir
- **Développer sa conscience et son expression émotionnelle**
  - L'attitude positive et constructive

- Conscience de soi et expression émotionnelle
- Développer l'empathie, l'écoute et le feedback
- **Gérer ses émotions et son stress**
  - Prise de recul et distanciation
  - Satisfaire ses besoins psychologiques pour mieux maîtriser son stress
- **Votre plan de développement individuel**
  - Réflexion sur les situations concrètes que chacun peut mettre en oeuvre
  - Plan individuel de progrès à 6 mois
- **Conclusion**

A la fin de la formation, chaque participant complète le questionnaire d'auto-positionnement final sur les compétences émotionnelles.

### Durée

2 jours (14 h)

### Pédagogie

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et d'échanges sur les expériences vécues par les participants en lien avec les domaines de compétences traités par le modèle EQI 2.0. Des exercices pratiques et des tests accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Remise à chaque participant d'un rapport individuel détaillé de son profil EQI-2.0. et exploitation avec le formateur du modèle EQI-2.0® selon 5 domaines de compétences : la perception de soi, l'expression individuelle, les relations humaines, la prise de décision et la gestion du stress. L'utilisation de l'outil EQI-2.0 ® permet d'analyser notre aptitude à exploiter nos émotions de façon saine et constructive sur les plans professionnel et personnel et de mettre en perspective un plan de progrès personnalisé pour développer son intelligence émotionnelle.

### Modalités d'évaluation

- Chaque participant complète un questionnaire d'auto-positionnement en Amont et en Aval pour valider les compétences acquises.
- Lors de la formation, chaque participant est soumis à des quiz, à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur ses pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et une validation par le formateur de ses connaissances et ses compétences acquises.

### Modalités d'organisation

Cette formation est organisée dans les locaux de l'entreprise ou en distanciel.

Elle peut être organisée dans les locaux d'Elancoach : 5 rue du Helder 75009 Paris.

Disposer d'un accès internet pour la réalisation du questionnaire en ligne EQI 2.0.

Nous consulter pour une formation sur mesure : [contact-formation@elancoach.com](mailto:contact-formation@elancoach.com)

### Délai d'accès

A réception de la demande de formation validée et de la convention signée, nous planifions le début de la prestation en lien avec l'entreprise et/ou le financeur concerné.

### Accessibilité – Personnes en situation d'handicap

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier ensemble les solutions envisageables : [contact-formation@elancoach.com](mailto:contact-formation@elancoach.com)

## Annexe

### L'EQ-i 2.0 (Emotional Quotient inventory)



Le terme d'Intelligence émotionnelle(IE) est un concept proposé pour la première fois par les psychologues américains Peter Salovey et John Meyer. En 1995 avec la parution du livre de DANIEL GOLEMAN « Emotional Intelligence, Why it can matter more than IQ » l'IE entre dans le domaine public.

L'intelligence émotionnelle est la capacité d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses comportements de manière efficace et optimale.

**L'Intelligence émotionnelle** est aujourd'hui reconnue comme facteur clé de la performance. Au sein d'une organisation, elle renforce directement les relations humaines, la communication, la prise de décision, la gestion du stress, la motivation et l'engagement au travail.

**L'EQ-i 2.0 (Emotional Quotient inventory)** est le premier outil d'évaluation de l'intelligence émotionnelle validé et reconnu scientifiquement. Il concrétise dix-sept années de recherches menées par le Psychologue et scientifique Dr Reuven Bar-On.

Aujourd'hui plus de 2 millions de personnes ont passé ce test.

Il existe deux étapes principales pour développer l'intelligence émotionnelle :

- La prise de conscience de son propre fonctionnement émotionnel, de l'effet que l'on produit sur les autres et les conséquences qui en découlent ;
- La prise de responsabilité sur la nécessité de changer, y trouver un intérêt plus important que le confort de conserver ses habitudes.

Quelles compétences émotionnelles sont observées dans l'EQ-i ?

Le fonctionnement émotionnel apparaît par le biais de quinze compétences regroupées en cinq dimensions :

- la perception de soi
- l'expression individuelle
- les relations humaines
- la prise de décision
- la gestion du stress

La roue de l'intelligence émotionnelle illustre la dynamique et l'interconnectivité entre toutes les compétences.

L'EQ-i n'est pas une simple grille d'analyse figée, sa force réside dans l'analyse par un coach professionnel certifié des écarts de score entre les différentes compétences.

C'est l'équilibre entre les compétences qui importe plutôt qu'une compétence prise de façon isolée.

