Développer son intelligence émotionnelle : mieux se connaître et ajuster ses relations professionnelles

Prendre en compte les émotions pour ajuster ses réactions, sa communication et ses décisions.

14 heures • 2 journées • Présentiel

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

• Identifier les émotions et les signaux associés.

• Distinguer événement, interprétation, émotion et comportement.

• Utiliser une stratégie de régulation adaptée.

• Exprimer un ressenti et un besoin sous la forme d'une demande professionnelle.

• Vérifier sa compréhension du point de vue de l'autre sans présumer de son état émotionnel.

Jour 1 — Comprendre son fonctionnement émotionnel

• Comprendre les fonctions des émotions et leur influence sur les relations et décisions.

• Distinguer émotion, ressenti, interprétation et réaction.

• Repérer les signaux corporels et comportements associés.

• Identifier ses déclencheurs professionnels.

• Repérer ses ressources et réactions habituelles à la lumière de son profil EQ-i.

• Examiner les effets de ses comportements sur la relation et l'activité.

Jour 2 — Réguler ses réactions et ajuster la relation

• Créer un temps de recul avant d'agir.

• Mettre en mots son expérience et réexaminer son interprétation.

• Choisir une réponse adaptée à son objectif.

• Exprimer un ressenti sans attribuer une intention à l'autre.

• Clarifier un besoin et formuler une demande.

• Écouter avec empathie en conservant ses limites et construire son plan de développement.

Modalités de la formation

Public

Collaborateurs, managers et professionnels, tous secteurs.

Prérequis

Aucun prérequis.

Durée et format

14 heures — 2 journées de 7 heures. Présentiel à La Réunion, intra-entreprise ou interentreprises. Groupe de 6 à 12 participants.

EQ-i 2.0® inclus

Questionnaire en ligne en amont et rapport Standard ou Leadership selon le public. Restitution organisée dans les 14 heures, modalités précisées dans la proposition. Résultats confidentiels, partage volontaire et aucun rapport transmis à l'employeur sans accord. Coût inclus dans le tarif proposé.

Méthodes et moyens

Apports ciblés, études de cas, échanges de pratiques, exercices et mises en situation avec débriefing. Supports de synthèse et fiches outils. Situations partagées anonymisées.

Évaluation des acquis

Analyse de situation puis mise en situation : distinction faits/interprétations/émotions, pertinence de la régulation et formulation de la demande. L'EQ-i contribue à la connaissance de soi ; il ne remplace pas l'évaluation des acquis.

Supports d'application

Rapport EQ-i 2.0® Standard ou Leadership, grille de lecture émotionnelle et plan de développement individuel.

Suivi

Analyse du besoin et positionnement initial, suivi de l'assiduité, exercices pratiques, évaluation finale et questionnaire de satisfaction distinct. Évaluation à froid proposée trois mois après la formation.

Tarif

Sur devis selon le format et les adaptations convenues. En interentreprises : tarif par participant communiqué avec les dates de session.

Accès et délais

En intra, dates définies après analyse du besoin et selon les disponibilités. En inter, selon le calendrier et les places disponibles. Délai prévisionnel communiqué lors de la proposition.

Accessibilité et financement

Besoins liés au handicap étudiés avant la formation pour adapter accueil et apprentissage. Financement OPCO possible selon éligibilité et accord préalable.

Intervenant

Sylvain Boussion, consultant en management et formateur depuis 17 ans. Praticien certifié EQ-i 2.0® Standard et Leadership.