

Efficacité Relationnelle : développez vos compétences émotionnelles avec l'EQ-i 2.0

Accompagnement individuel

Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?

Pour Daniel Goleman, psychologue américain, l'intelligence émotionnelle (IE) est un ensemble d'aptitudes émotionnelles et sociales influençant la façon dont nous :

- Nous percevons et nous exprimons,
- Développons et maintenons des relations sociales,
- Agissons dans la difficulté,
- Utilisons les informations émotionnelles de façon efficace et appropriée.

Autrement dit , la **capacité** d'un individu à reconnaître ses propres émotions et celles des autres et à utiliser ces informations pour **entrer en relation** de manière efficace, **prendre des décisions** et **gérer son stress**

Pourquoi la développer ?

Il n'est pas toujours facile de comprendre et de gérer ce qui se passe en nous. Et pourtant cela conditionne notre comportement et impacte de façon significative la qualité de nos relations et de tout ce qu'elles induisent.

- **Conscients de nos émotions**, nous pouvons les **identifier** et les **maîtriser**
- Conscients des **émotions des autres**, nous recueillons des informations essentielles pour **comprendre, communiquer et partager**

Comment la développer ? 2 premières étapes :

1) D'abord **prendre conscience** de son propre fonctionnement émotionnel, et de son impact sur les autres.

Pour cela, je vous propose

- Un **diagnostic** avec l'outil scientifique n°1 dans le monde : EQ-i 2.0 (Emotional Quotient Inventory).

Vous remplissez cet inventaire de 133 questions qui vous permettra d'avoir une vision précise de vos forces et de vos axes d'amélioration.

Ce questionnaire prend environ 20mn.

- Un rapport de 20 pages vous permettra de d'identifier vos forces dans les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle et des pistes de travail pour les développer

- 2) Un entretien d'1h en distanciel (visio) dont l'objectif est de revenir ensemble sur vos forces, et vos axes de développement et d'établir un plan d'action concrètes à mettre en œuvre dès la fin du debrief. En effet, la **2è étape c'est la prise de responsabilité** sur la nécessité de changer et la mise en place de nouvelles habitudes. Pour cela , il est important d'identifier ce que vous aurez intérêt à changer et quelle piste emprunter.

Que peut-on développer ?

Développer son quotient émotionnel permet (entre autre) de

- Développer sa conscience de soi
- Contrôler ses impulsions
- Renforcer la confiance en soi
- Améliorer sa communication
- Mieux gérer son stress
- Etablir des relations saines et satisfaisantes
- Prendre des décisions à bon escient
- Gérer les comportements difficiles et les situations de conflit
- Travailler plus efficacement en équipe
- Renforcer son impact et son leadership
- Vivre et accompagner le changement
- Se comprendre et s'accepter
- Donner du feedback constructif
- Gérer son temps et ses priorités

Et après ?

A l'issue de l'entretien, vous déciderez du ou des axes à emprunter prioritairement et libre à vous de vous orienter vers de la pratique seul (e), de la formation ou un accompagnement individualisé

Coût de la prestation :
350€ TTC par personne

Engagement qualité de l'organisme prestataire d'actions de développement des compétences Hexaprojet :

L'organisme est datadocké et **certifié** : il répond aux exigences du Décret n° 2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité des actions de la formation professionnelle.

L'intervenante est certifiée Formateur pour les Adultes par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle)

L'intervenante est certifiée Accompagnement de la progression professionnelle des collaborateurs par Performance Consultants France

L'intervenante est certifiée et EQ-i 2.0 et EQ-i 360 par MHS (Multi-Health systems Inc) Talent development.

veuillez contacter Christine Gazounaud
(christine.gazounaud@hexaprojet.com ou 06 87 91 92 08)



Situations de handicap, accessibilité :

L'organisme Hexaprojet est particulièrement attentif à la prise en compte des personnes en situation de handicap.

Cette éventualité est abordée dès le premier contact.

Une approche adaptée et personnalisée, en fonction des situations individuelles, a été prévue en collaboration avec des acteurs pertinents et experts.

Ces informations seront traitées de façon strictement confidentielle. Pour toute question,

Mise à jour fiche : 26 janvier 2023