

Améliorez la qualité de vos relations de travail en développant vos compétences émotionnelles

Forfait 2 jours (14 heures)

Parcours concourant au développement des compétences :

[Action de formation] - (articles L.6313-1 et 6313-2 du Code du travail). Présentiel.

Pré-requis, public visé, contexte, objectifs,

Pré-requis : Aucun, le questionnaire individuel EQ-i 2.0 peut être proposé en amont de la formation avec un entretien individuel de debrief avant le présentiel pour chaque participant

Tout public qui souhaite renforcer sa compréhension de l'intelligence émotionnelle et développer des relations de travail satisfaisantes

- Objectifs :
- Définir l'intelligence émotionnelle
 - Identifier ses composantes
 - Mesurer l'impact des déséquilibres
 - Gagner en efficacité relationnelle grâce à une meilleure gestion des émotions
 - Améliorer la communication pour faciliter ses relations
 - Faire un feedback constructif
 - Répondre aux critiques, gérer le conflit avec assertivité, efficacité et diplomatie

Méthode et outils pédagogiques :

Identification des besoins de chaque participant en amont de la formation et avant inscription (test de positionnement en ligne), si l'option questionnaire individuel EQ-i 2.0 est retenue, un diagnostic complet et une debrief individuel en visio en amont du présentiel, activités pédagogiques : apports théoriques et travaux pratiques, mise en pratique des méthodes et outils, échanges entre les participants, séquences de progression basées sur un diaporama dédié à l'action de formation et remis aux participants sous forme digitale. Evaluation progressive des acquis "étape par étape" et validation par le formateur. Le principe pédagogique majeur est fondé sur une approche en "learning by doing" (apprendre en le faisant) avec un accompagnement constant du formateur.

Moyens pédagogiques et matériels :

La salle de formation est équipée de tables, chaises, tableau mural ou sur pieds, réglettes mobiles multi- prises pour branchements ordinateurs. La salle de formation est visitée par le formateur en amont de chaque formation (éclairage, sécurité, accessibilité handicap, confort ...). L'animateur utilise un vidéo projecteur et micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel de prises de

Programme de la formation concourant au développement des compétences :

Jour 1 - Matin

- 1 – Définir l'Intelligence Emotionnelle
- Qu'est ce qu'une émotion ?
 - Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?
 - Identifier les 5 échelles de compétences émotionnelle et leurs composantes

Jour 1 – Après midi

- Mesurer l'impact des déséquilibres entre les composantes
- 2 – Gagner en efficacité relationnelle grâce à une meilleure gestion des émotions
- Les 6 émotions de base et leurs déclencheurs
 - Identifier ses émotions et les possibles dysfonctionnements
 - Distinguer Faits/opinions/sentiments
 - Exprimer et partager son ressenti

Jour 2 - Matin

- 3 – Améliorer la communication pour faciliter ses relations
- Comprendre les différents fonctionnements dans les relations interindividuelles
 - Faciliter les échanges par l'écoute
 - Faire un feedback constructif

Jour 2 – Après midi

- 4 – Faire face à la critique et au conflit
- Utiliser les leviers de l'affirmation de soi
 - Pratiquer le DESC et les techniques permettant de réduire le stress et de relativiser les enjeux
 - Savoir utiliser le « non » de façon constructive

- 5 – Synthèse et retours

Durée de la formation, horaires :

Si option EQ-i : 1h de debrief individuel en visio en amont de la formation pour chaque participant
Présentiel : 2 jours (14 heures), de 09h00 à 17h30

Nombre de participants et consultant(s) :

Présentiel : 8 participants maximum

Sanction de la formation :

Un tour de table est effectué en fin de chaque journée avec les participants. Un questionnaire d'évaluation du stage est rédigé en fin de stage par chaque participant. Une attestation de fin de formation avec atteinte des objectifs est remise personnellement à chaque stagiaire. Une attestation d'assiduité et de présence vient compléter le dispositif avec envoi au commanditaire de la formation

Coût de la formation :

En intra : 3200€ HT, pour les 2 jours de formation. Pour les frais du diagnostic EQ-i et du debrief individuel en visio nous contacter. Ce coût inclut les frais d'animation, mais n'inclut pas le coût de la salle de formation, à la charge du client.

Délais d'accès à la formation :

Un entretien avec le commanditaire de la formation est systématiquement réalisé en amont et valide le délai d'accès à la formation. Dans tous les cas, celui-ci est inférieur à 2 mois

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

L'organisme est **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 EQ-i 2.0 et EQ-i 360 par la MHS Talent Development (Multi Health Systems Inc).

Programme en ligne :

<https://www.hexaprojet.com/prestations.php#prestation>

Suivi de la formation :

Un questionnaire de suivi accompagne cette démarche dans les 2 mois qui suivent l'action de formation (envoi et retour par mail).

Documents contractuels :

Toutes les actions de formation dispensées par Hexaprojet font l'objet d'une convention de formation. Ces documents accompagnés du règlement intérieur et de la fiche descriptive d'action de formation, complètent le devis détaillé et complet.

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 test de positionnement avant le début de la formation. Une approche adaptée et personnalisée, en fonction des situations individuelles, a été prévue en collaboration avec des acteurs pertinents et experts. Dans le cas de formation en présentiel, l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite est systématiquement prévue et réalisée. Ces informations seront traitées de façon strictement confidentielle. Pour toute question, veuillez contacter notre référente Handicap Christine Gazounaud (christine.gazounaud@hexaprojet.com ou 06 98 20 89 65)



EQ-i^{2.0}
CERTIFIED ✓



EQ 360
CERTIFIED ✓

Ref int : QH01_04_EF0004_00
Mise à jour fiche : 17 juillet 2024