



## CONTEXTE :

### L'intelligence émotionnelle (IE) :

- Est une forme d'intelligence étudiée par des centaines de chercheurs à travers le monde depuis presque 30 ans. Cette forme d'intelligence suppose que l'on peut raisonner à partir des émotions et produire en conséquence des comportements adéquats
- Est associée à une plus grande résistance au stress, un bien-être perçu plus grand
- Prédit la performance : les managers IE ++ sont plus créatifs, prennent des décisions plus audacieuses et payantes, pensent long terme, sont de meilleurs négociateurs ...
- **Figure parmi les softskills (compétences comportementales et relationnelles) les plus demandés** à l'échelle de la planète \*Etude LinkedIn Learning – janvier 2020

## OBJECTIFS :

- Acquérir des connaissances sur les processus émotionnels chez soi et autrui
- Savoir mettre ses émotions au service de ses objectifs et donc **gagner en bien-être et performance au travail**
- Une démarche efficace et rapide pour **gagner en affirmation, leadership, et compétences relationnelles**

Nicolas Farrer, dirigeant de la société inKarn, conseil en communication, certifié niveaux 1 et 2 en intelligence émotionnelle (EM Lyon)

**TARIF : 450€ HT**

**Prérequis** : Ce programme ne nécessite aucun prérequis

**Public cible** : Dirigeants et managers

**Nombres de jours / heures** : 1 jour / 7 heures

**Nombre de participants** : 10 à 12 maximum

### Méthodes pédagogiques :

- Passage du test QE Pro© de EM Lyon en amont Pédagogie interactive
- Mises en situation et exercices collectifs
- Support de la formation sur l'intelligence émotionnelle remis aux participants

### Suivi et évaluation :

- Evaluation à chaud par les participants via des questionnaires de satisfaction
- Évaluation progressive des acquis, sous forme d'exercices collectifs et d'échanges avec le formateur.

Cette formation s'articule comme une découverte du fonctionnement de nos émotions et de leur impact sur nos prises de décision

Elle se compose d'une série d'exercices ludiques associant les participants à travers des sous-groupes et restitutions collectives tout au long de la journée. Ces exercices permettent d'aborder et d'identifier les différentes compétences à cultiver en matière d'intelligence émotionnelle :

**1/ Définition de l'émotion et de ses caractéristiques (cas pratique)**

**2/ L'émotion est un processus**

- Comprendre les différentes étapes de l'émotion (cas pratique)
- Les manifestations de nos émotions (cas pratique)
- Les intensités de nos émotions (cas pratique)

**3/ Appréhender les conséquences de nos émotions**

**4/ Adopter une tactique émotionnelle efficiente au travail (cas pratique)**

**5/ Savoir mieux réguler nos émotions en fonction de nos enjeux (cas pratique)**

**6/ Retour sur le test QEPro© : comment lire ses résultats de test ?**

**Le passage du test QEPro (20 minutes en ligne) développé par EMLyon est requis avant la tenue de la formation : seul test d'intelligence émotionnelle en France dédié aux managers.**

Ce test calcule le Quotient Emotionnel de chacun et note 10 compétences à cultiver en matière d'intelligence émotionnelle // Rapport de test EMLyon remis à chaque participant

**Les résultats du test sont adressés directement par EMLyon aux participants = garantie de l'anonymat des résultats**

Il s'agit d'un véritable **test de performance** (il n'y a que des bonnes ou mauvaises réponses). En d'autres termes, un score faible nécessite un questionnement et un travail sera source de véritables perspectives et opportunités pour le participant.

Cette formation ouvre le droit au passage du Test QEPro développé par EMLyon.

**Le coût du test est de 85€HT\* par participant en supplément du coût de la formation.**

\*tarif valable jusqu'au 31 décembre 2023