FICHE H CONSEIL

Intelligence Emotionnelle

OBJECTIF DE LA FORMATION permettre aux dirigeants et managers de comprendre,

Intelligence émotionnelle

développer et utiliser leur intelligence émotionnelle pour améliorer leur leadership, la gestion des équipes, et la prise de décision dans leur organisation

Jour 1 : Comprendre et développer son intelligence émotionnelle

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle (IE)

• Objectifs

- o Définir l'intelligence émotionnelle
- o Comprendre les 5 composantes clés de l'intelligence émotionnelle

• Contenu

o Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- o Importance de l'IE dans le leadership et la gestion d'équipe

o Explication des cinq piliers de l'IE

1. Conscience de soi – Reconnaître ses émotions.

2. Maîtrise de soi – Gérer ses émotions et ses réactions.

3. Motivation – Rester concentré sur ses objectifs malgré les obstacles

4. Empathie – Comprendre et ressentir les émotions des autres

5. Gestion des relations – Bien interagir avec les autres

- Atelier 1 : Diagnostic personnel d'intelligence émotionnelle
- o Chaque participant remplit un test d'auto-évaluation pour évaluer ses compétences

émotionnelles dans chaque domaine

- o Objectif : Prendre conscience de ses forces et faiblesses en matière d'intelligence

émotionnelle

2. Développer la conscience de soi et la maîtrise de soi

• Objectifs

- o Apprendre à identifier ses émotions et comprendre leur impact sur le comportement
- o Maîtriser les émotions dans des situations stressantes ou conflictuelles

• Contenu

- o Identifier ses émotions en temps réel
- o Comprendre comment les émotions influencent la prise de décision et la performance
- o Techniques pour maîtriser ses émotions : respiration, pleine conscience, etc.

3. La motivation intrinsèque dans le leadership

• Objectifs

- o Comprendre la motivation émotionnelle et comment elle peut être exploitée pour atteindre

des objectifs personnels et professionnels

- o Maintenir un état d'esprit positif dans des environnements incertains ou stressants

• Contenu

- o Différence entre motivation intrinsèque et extrinsèque
- o Techniques pour nourrir la motivation intrinsèque (visualisation, auto -motivation, gestion

des obstacles)

- Atelier 3 : Fixer des objectifs émotionnellement intelligents
- o Chaque participant définit des objectifs alignés sur ses valeurs et émotions, et discute des

moyens de maintenir la motivation dans la durée.

- o Objectif : Établir des objectifs clairs et motivants, en lien avec son développement

émotionnel et professionnel

2 jours

Jour 2 : Utiliser l'intelligence émotionnelle dans la gestion des relations

4. Développer l'empathie et la conscience sociale

• Objectifs

- o Apprendre à reconnaître les émotions des autres
- o Améliorer l'écoute active et comprendre l'importance de l'empathie dans la gestion

d'équipe

• Contenu

o Qu'est-ce que l'empathie ? Pourquoi est-elle cruciale pour les dirigeants et managers ?

- o Techniques pour développer l'empathie : écoute active, observation des signaux non -

verbaux, se mettre à la place des autres

- o Gérer les émotions des autres dans des situations de conflit ou de stress
- Atelier 4 : Jeu de rôle – Empathie dans les situations de conflit
- o Les participants jouent des scénarios de gestion de conflit dans lesquels ils doivent utiliser

l'empathie pour résoudre les tensions.

- o Objectif : Apprendre à utiliser l'empathie pour désamorcer les situations conflictuelles et

améliorer la communication

5. Améliorer la gestion des relations et la collaboration

• Objectifs

- o Renforcer les compétences en gestion des relations interpersonnelles au sein d'une équipe
- o Apprendre à créer un environnement de travail émotionnellement sain et collaboratif

• Contenu

- o Comprendre les dynamiques émotionnelles au sein des équipes
- o Techniques pour influencer positivement les autres et maintenir des relations saines
- o Gérer les émotions au travail pour améliorer la performance collective
- Atelier 5 : Feedback émotionnel constructif
- o Chaque participant s'exerce à donner et recevoir un feedback constructif, en mettant

l'accent sur la reconnaissance des émotions et le respect.

- o Objectif : Améliorer la gestion des relations à travers des échanges émotionnellement

intelligents

6. Synthèse et plan d'action personnel

• Objectifs

- o Synthétiser les apprentissages des deux jours
- o Élaborer un plan d'action personnel pour intégrer l'intelligence émotionnelle dans sa

pratique de dirigeant/manager

- Atelier 6 : Plan d'action de développement personnel (Durée : 1h)
- o Les participants élaborent un plan personnalisé pour continuer à développer leur

intelligence émotionnelle dans leur rôle de leader. Ce plan peut inclure des objectifs de

développement, des exercices réguliers, et des feedbacks externes.

- o Objectif : Mettre en place des actions concrètes pour continuer à évoluer en tant que

dirigeant/manager émotionnellement intelligent.

Matériel pédagogique : supports de présentation, tests d'auto-évaluation

sur l'intelligence émotionnelle, fiches de travail pour les ateliers.

Intelligence émotionnelle