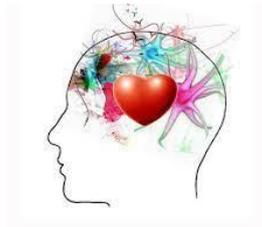


# Programme de formation inter

« Développer son intelligence émotionnelle au travail »



## PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Dirigeants, managers, chefs de projet
- ❖ Prérequis : Fondamentaux en communication et développement personnel



Votre formatrice,  
Marie-Agnès DILLESEGER  
Co-directrice Umanove  
Certifiée EQ-i2.0® et DiSC®  
[marie-agnes.dillenseger@umanove.com](mailto:marie-agnes.dillenseger@umanove.com)  
07 86 43 13 74

## DUREE DE LA FORMATION :

- 1 jour (7h), repartit sur deux demi-journées :
  - Partie 1 le 22 juin de 14h à 17h30
  - Partie 2 le 29 juin de 14h à 17h30

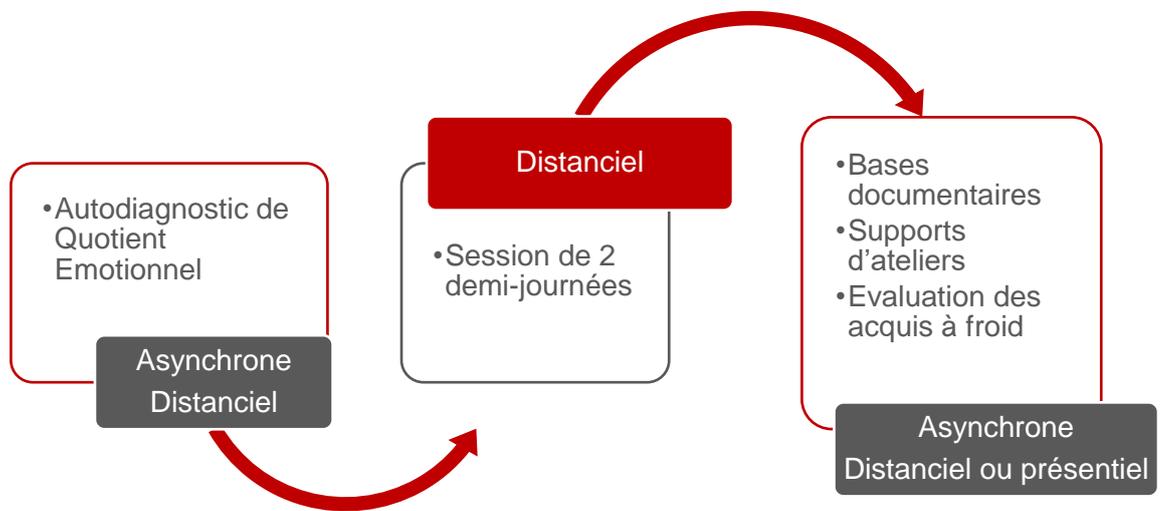
## TARIF

650€ net de taxe par participant

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Comprendre l'impact des émotions et acquérir des techniques de gestion et de compréhension des émotions
- Développer une posture d'ouverture émotionnelle pour renforcer les relations et le travail en équipe
- S'engager sur un plan de développement personnel

## PROGRAMME :



### 1/ Définition de l'intelligence émotionnelle

- Mieux cerner les notions d'émotions, de sentiments, de sensibilité
- Distinguer quotient intellectuel et quotient émotionnel
- Prendre conscience de ses émotions et savoir clairement les définir

### 2/ Bilan personnel

- Partager et appréhender les résultats des autodiagnostic de Quotient Emotionnel
- Identifier les 1ères sources de développement personnel/managérial

### 3/ Le modèle de GOLEMAN

- Comprendre les 5 dimensions du modèle d'intelligence émotionnelle (IE)
- Appréhender les compétences et postures associés pour développer le leadership

### 4/ Développer son potentiel d'IE

- Prendre conscience et savoir exprimer les émotions de manière constructive
- Renforcer ses facultés relationnelles et managériales par les émotions
- Développer la prise de décision et les mécanismes de gestion du stress/bien-être au travail (triangle de 3 compétences de l'IE)
- Acquérir les vertus de l'optimisme

### 5/ Co-développement

- Animation de co-développement autour de problématiques émotionnelles



## **SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Autodiagnostic Quotient Emotionnel
- Exercices collectifs et individuels
- Vidéos, carte émotions
- Support PowerPoint des apports théoriques et base documentaire
- Co-développement

### **ACCESSIBILITE :**

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.