

INTRA

INTER

# Mobiliser son Intelligence Émotionnelle au travail

## Un puissant levier d'épanouissement au travail

### LES ENJEUX

Dans un environnement de plus en plus complexe, marqué par l'avènement de l'Intelligence Artificielle et de la robotisation, les travaux de nombreux chercheurs dans le domaine de la psychologie et des neurosciences ont prouvé que les leaders ne pouvaient plus s'appuyer uniquement sur leur seule niveau d'expertise ou leur QI élevé. Ils doivent faire preuve d'intelligence émotionnelle pour s'adapter efficacement aux changements, motiver leurs équipes et créer un lien émotionnel fort avec eux, nouer et maintenir des relations interpersonnelles de qualité, créer un climat de travail serein, propice à la coopération... En un mot, tout ce que des ordinateurs ne sont pas prêts de savoir faire !

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant aura appris à :

- ❖ Identifier son mode de fonctionnement émotionnel pour développer son potentiel et limiter les risques sous stress.
- ❖ Développer son habilité à prendre en compte ses émotions et celles des autres, pour agir en conscience

### LES OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ❖ Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle
- ❖ Cultiver un climat de travail émotionnellement positif

### MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Cette formation est organisée selon 2 formats :

**Présentiel :**  
- 16h en présentiel (2 journées)  
- 5h à distance : test de QE et coaching individuel \*

**Distanciel (vidéo-conférence) :**  
- 15h en en groupe (4 demi journées)  
- 5h en individuel : test de QE et coaching individuel

**INTRA :** Cette formation peut -être dispensée en intra-entreprise. Contactez-nous pour définir les modalités.

**INFOS PRATIQUES :** Frais de repas non-compris. Nous contacter pour les tarifs du format distanciel

15% du prix d'inscription est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter en cas de besoins particuliers pour un participant



**Tarifs :**  
Entreprise : 2 250€ HT, TVA 20% -450 €, soit 2 700 € TTC  
Associations et TPE : 1 350€ HT, TVA 20% -270€? Soit 1620 € TTC



Présentiel à Paris (le lieu sera précisé au moment de l'envoi de la convocation) & Distanciel



**Durée :**  
15h en groupe  
5 h en individuel  
Dates : [Cliquez ici](#)

### PÉDAGOGIE

- Des contenus éprouvés : cette formation s'appuie sur des apports scientifiques (psychologie positive, neurosciences, économie et sociologie du bonheur...) ainsi que sur les connaissances et expériences de la Fabrique Spinoza, le think tank du bonheur citoyen.
- Une pédagogie active : alternance d'expérimentations, d'apports théoriques et de temps d'échange d'expériences. Pendant toute la formation, les participants travaillent sur une action concrète à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.
- Une dynamique de groupe forte : cette formation s'appuie aussi sur les outils de l'intelligence collective.

### LES +

En amont de la formation : passation du test d'intelligence émotionnelle QEPro + débrief individuel. Spécifiquement développé pour le monde professionnel, le QEPro permet d'établir un diagnostic précis de la maturité émotionnelle d'une personne et de dégager des pistes d'action et des objectifs de développement personnalisé et en cohérence avec les besoins de l'entreprise. En aval de la formation : coaching individuel sur demande (3h en ligne) pour assurer un ancrage des pratiques.

### PUBLIC

- Tout acteur du monde professionnel désireux d'augmenter son Intelligence Emotionnelle
- Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes.
- Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.

Pré-requis : aucun

### LE PROGRAMME

#### 1 - Emotions et relation à soi : comprendre son fonctionnement émotionnel

Pourquoi dans certains cas, la situation nous « échappe » ? Nous nous voyons réagir sans pouvoir le contrôler ? C'est plus fort que nous, nous dérapons ? > Enjeu : développer son potentiel à partir d'une meilleure compréhension de soi

##### 1 - 1 - Développer sa conscience émotionnelle

- Identifier ses émotions et en saisir l'utilité - Prendre conscience des mécanismes de défense qui se manifestent face à des situations déstabilisantes

##### 1 - 2 - Appréhender l'impact des émotions sur son management

- Identifier la part de réactivité dans son management - Repérer les situations et comportements « à risque » pour soi

##### 1 - 3 - Apprendre à réguler ses émotions

- Sortir de la pression émotionnelle pour retrouver sa capacité à raisonner - Identifier ses stratégies de régulation émotionnelle et en développer de nouvelles

#### 2 - Emotions et relation à l'autre : mobiliser son intelligence émotionnelle dans la relation

Comment certains leaders arrivent-ils à embarquer aussi facilement leurs équipes ? A les amener à donner le meilleur d'eux-mêmes ? A attirer et retenir les meilleurs ? > Enjeu : s'appuyer sur l'intelligence émotionnelle pour développer son leadership

##### 2 - 1 - Gérer les situations émotionnellement « chaudes »

- Repérer les manifestations émotionnelles chez l'autre à travers son comportement, son langage verbal et non verbal - Prendre du recul et adapter sa posture en fonction des états émotionnels (stress, conflit, découragement...)

##### 2 - 2 - Créer un climat propice à une communication harmonieuse et constructive

- Développer une écoute empathique - Apprendre à exprimer ses besoins face à l'autre, de façon assertive - Agir avec fermeté et bienveillance

##### 2 - 3 - Anticiper les risques en créant les conditions favorisant l'émergence d'émotions positives

Donner du sens à l'action pour renforcer la motivation - Créer un climat de confiance propice à la prise d'initiatives - Reconnaître la valeur de ses collaborateurs et les accompagner dans la réalisation de leur potentiel

**Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :** Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants. Exemples d'outils : quizz, mise en situation, ...

#### Formalisation à l'issue de la formation :

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

#### FORMATRICE : Amélie MOTTE



Après 15 ans d'expérience en entreprise dont les 7 dernières en tant que Directrice Associée de Business Interactif (groupe Publicis), Amélie s'oriente vers la formation professionnelle en 2009. Elle intervient notamment à Sciences Po Paris Executive Education et à l'ESSEC BBA. Elle est également Chief Happiness Officer de la Fabrique Spinoza.



#### INSCRIPTION, INFORMATIONS et DELAIS d'ACCES

Géraldine Dupré [geraldine.dupre@fabriquespinoza.org](mailto:geraldine.dupre@fabriquespinoza.org) - 0628372479