

# L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

*Un levier d'amélioration professionnelle*

## OBJECTIFS

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

- Connaître et identifier l'intensité de ses propres émotions
- Analyser l'impact que ces dernières peuvent avoir sur son entourage
- Identifier l'état émotionnel de ses interlocuteurs
- Améliorer les relations inter-personnelles pour une efficacité professionnelle accrue

## PUBLIC

La formation s'adresse à tout professionnel, ayant déjà suivi une formation DISC et convaincu que l'intelligence émotionnelle est un levier de progression dans son métier.

## DUREE - LIEU

2 jours de formation, soit 14 heures.

Formation en salle dans votre entreprise (pour une efficacité optimale, nous conseillons la réalisation de cette formation en présentiel).

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens suivants seront mobilisés pour la formation :

- Séances de formation en salle
- Exposés théoriques
- Cas pratiques
- Jeux pédagogiques et/ou jeux de rôles
- Analyse de situations en vidéo
- Analyse d'un ou plusieurs rapports IEQ 360 (Intelligence Emotionnelle)

La formation sera assurée par un consultant certifié IEQ.

## PREREQUIS

Avoir suivi une formation DISC.

Avoir complété un questionnaire IEQ 360 (Intelligence Emotionnelle)

## PROGRAMME

---

Rappels sur le DISC

Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?

Lien entre DISC et Intelligence Emotionnelle

Lien entre Intelligence Emotionnelle et QI

L'Intelligence Emotionnelle : un facteur de réussite

Le rôle des émotions

Les émotions « fondamentales : atouts ou limites ?

Comment gérer ses émotions ?

Les 4 composantes de l'Intelligence Emotionnelle :

- Connaissance de soi
- Maîtrise de soi
- Conscience sociale
- Gestion des relations

Comment « progresser » en Intelligence Emotionnelle ?

Cas pratiques sur vidéo et à partir des expériences des participants

Lecture dirigée de rapports et approfondissements

## SUIVI ET EVALUATION

---

Feuilles de présence.

Questions écrites (QCM).

Mises en situation.

Formulaires d'évaluation de la formation.

## TARIF

---

150 € HT par jour et par participant (avec un minimum de 10).

150 € HT par rapport IEQ 360.

## CONTACT

---

Par e-mail : [contact@damval-conseils.fr](mailto:contact@damval-conseils.fr)

Par téléphone : 01 89 86 48 95

Notre site internet : [www.damval-conseils.fr](http://www.damval-conseils.fr)