Progressence – Centre de Certification Auvergne Rhône-Alpes Assessments24x7

# Certification à l'Intelligence Émotionnelle

NIVEAU 1

Certification en mode présentiel

**PROGRESSENCE – Actipôle du Tilleul, 350 route du Tilleul, Bâtiment G – 69270 Cailloux sur Fontaines –**
**Téléphone : 06.08.50.91.02  Email : s.carlier@progressence.fr**
**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 826913475 69 auprès du préfet de région Auvergne Rhône-Alpes.**
**RCS Lyon 804 175 701 – SIRET 80417570100023 - NAF 7022Z- TVA Intracommunautaire FR 54804175701**
**SARL au capital de 3 500 €**

# Objectif de la certification

L'objectif de cette certification est de familiariser les participants sur les bases théoriques et pratiques de l'Intelligence Émotionnelle. La formation vous aide à :

- Comprendre la façon dont vous prenez en compte vos émotions et les comprenez
- Identifier votre capacité à maîtriser vos émotions, mais aussi la manière de les maîtriser
- Comprendre les émotions d'un collaborateur et à déterminer la manière d'y réagir constructivement
- Identifier le moyen de générer un climat de confiance au travail, autour de vous, vous permettant d'influencer et d'inspirer ceux avec qui vous travaillez
- Savoir comment gérer des situations conflictuelles
- Apprendre à dégager des pistes d'actions et de développement et découvrir des outils d'entraînements pour développer l'EIQ

## Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle ?

L'Intelligence Emotionnelle est la capacité des individus à :

- Reconnaître leurs propres émotions et celles des autres ;
- Faire une distinction entre différents sentiments complexes et à les nommer correctement ;
- Utiliser des informations émotionnelles pour guider une pensée impartiale et un comportement optimal ;
- Gérer leurs émotions pour atteindre leurs objectifs et maîtriser la manière dont ils peuvent s'adapter à leur environnement.

L'évaluation de l'Intelligence Emotionnelle (EIQ) permet de comprendre et d'agir sur sa capacité décisionnelle, son leadership. Il permet aussi de mieux discerner les émotions des autres pour instaurer une relation mutuellement bénéfique. L'intelligence émotionnelle est une façon de reconnaître, de comprendre et de choisir comment nous pensons, ressentons et agissons. Cela façonne notre compréhension de nous-mêmes et de nos interactions avec les autres. Notre intelligence émotionnelle détermine ce que nous apprenons et comment nous l'apprenons ; elle nous permet d'établir des priorités et de déterminer la majorité de nos actions et de nos interactions quotidiennes.

# Le programme de certification

La pédagogie est interactive et favorise la participation de chacun : elle s'appuie sur des ateliers en sous-groupes, des exercices d'auto-positionnement, des jeux et des mises en situation concrètes de communication interpersonnelles visant à favoriser la compréhension et l'intégration des apports théoriques.

La certification est sanctionnée par une validation des acquis, sous la forme d'un examen écrit à l'issue des 5 modules.

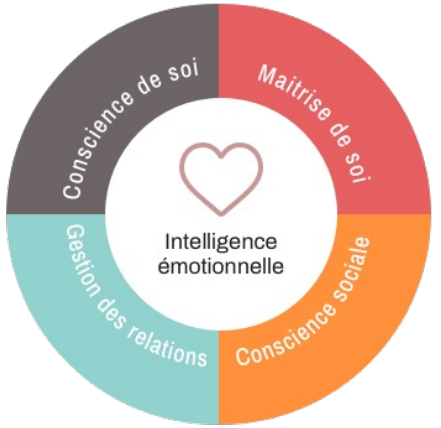
Une fois certifiés, les praticiens ont la possibilité de participer à des sessions de partages de pratiques hebdomadaires leur permettant d'entretenir leurs acquis.

Nos certifications Intelligence Émotionnelle sont reconnues par l'ICF. Elles sont éligibles au programme de Formation continue des coachs ICF (Continuing Coaching Education, CCE) et permettent d'obtenir des crédits au titre de la formation continue pour le renouvellement des accréditations.

ICF
International Coach Federation
Business Partner

## Les thèmes abordés durant la certification

- Le modèle de l'Intelligence Émotionnelle et ses dimensions ;
- Comprendre le rôle et l'importance des émotions ;
- Comment développer son Intelligence Émotionnelle et quels en sont les outils ?
- Le lien entre le DISC et l'EIQ
- Interprétation des résultats d'un profil EIQ
- Le débriefing



## JOUR 01

### Matin (9h30-12h30) : Les composantes de l'Intelligence Émotionnelle

- Pourquoi l'IE est-elle un sujet d'actualité ?
- Neurosciences et IE : Quels sont les liens ?
- Les quatre domaines explorés par l'IE : Conscience de soi, Maîtrise de soi, Conscience Sociale et Gestion des relations
- Le rôle des émotions : Déclencheurs et besoins
- Émotions primaires et émotions secondaires

### Après-midi (14h-17h) : La Conscience de Soi

- L'importance de la conscience de soi dans l'IE
- Les cinq différents niveaux de conscience
- Les indicateurs de la conscience de soi et les raisons de leurs choix
- Les principes du debriefing de l'évaluation EIQ : le recours, l'auto-évaluation de la conscience de soi

## JOUR 02

### Matin (9h30-12h30) : Maîtrise de soi et Conscience Sociale

- Mode « réactionnel » et mode « présence »
- Les indicateurs de la Maîtrise de soi et de la Conscience Sociale
- La carte de l'empathie

### Après-midi (14h-17h) :

- Leadership de la relation

- Les indicateurs de la maîtrise de la relation
- Debriefing de l'évaluation EIQ
- L'impact de l'Intelligence Émotionnelle sur nos styles comportementaux DISC

- Application de l'Intelligence Émotionnelle au quotidien

### EXAMEN ÉCRIT

- La réussite à l'examen est nécessaire pour pouvoir se présenter à l'épreuve de validation de certification

### Validation de la certification lors d'une session de 3 h

- Validation de la certification sur la base d'une restitution de profil.
- Session organisée en sous-groupe de 3-4 personnes sous le format d'un partage de pratiques.

Durée de la formation : 2 jours + certification (3h en petit groupe), soit 15 h
Prix en formule Inter en présentiel ou en distanciel : 1 000 € HT/pers.
Formule Intra : Nous consulter

# Infos pratiques

Modalités : Présentiel – 2 journées réparties en 4 demi-journées de 3h00 + 1 examen écrit + 1 certification finale de 3h , total de 15 heures.

Formatrice : Stéphanie CARLIER

Objectifs de la formation Intelligence Émotionnelle :
L'objectif de cette formation est de familiariser les participants sur les bases théoriques et pratiques de l'Intelligence Émotionnelle. La formation vous aide à :

- Comprendre la façon dont vous prenez en compte vos émotions et les comprenez
- Identifier votre capacité à maîtriser vos émotions, mais aussi la manière de les maîtriser
- Comprendre les émotions d'un collaborateur et à déterminer la manière d'y réagir constructivement
- Identifier le moyen de générer un climat de confiance au travail, autour de vous, vous permettant d'influencer et d'inspirer ceux avec qui vous travaillez
- Savoir comment gérer des situations conflictuelles

Modalités d'évaluation :

- Durant la formation : quiz oral, auto-positionnement, mise en situation, jeux pédagogiques
- A la fin de la formation : Examen écrit

Principaux modules :

- Module 1 : Les composantes de l'Intelligence Émotionnelle
- Module 2 : La conscience de soi
- Module 3 : Maitrise de soi et conscience sociale
- Module 4 : Leadership de la relation
- Module 5 : Application de l'Intelligence Émotionnelle au quotidien

Méthodes mobilisées :

- Avant la formation : questionnaire des attentes sur la certification
- Formation 100% en présentiel
- Documents supports de formation projetés
- Jeux pédagogiques / Quizz de jeux digitaux
- Mises en situation

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap :
*Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée. Afin d'organiser votre venue dans les meilleures conditions et de nous assurer que le déroulement de la prestation de formation peut être adapté à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter au 0608509102 ou par mail : s.carlier@progressence.fr*