

L’intelligence émotionnelle au service de la productivité avec EIQ2 – Niveau 1

Objectifs de formation

- Améliorer la qualité des relations de travail en maîtrisant ses émotions.
- Comprendre les mécaniques émotionnelles qui impactent la productivité.

Objectifs pédagogiques

- Définir l’intelligence émotionnelle
- Décrypter le langage des émotions
- Réguler ses émotions fortes
- Développer son empathie
- Interagir avec intelligence émotionnelle

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 17 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1545 €
Test EQI2 inclus
(Valeur 195 €HT)

Dates :

Les 31 Aout + 01 septembre 2026

Les 30 Novembre + 01 Décembre 2026

Les 26, 27 Janvier 2027

Les 23, 24 Mars 2027

Les 11, 12 Mai 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

RÉALISER L'AUTODIAGNOSTIC DE SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Mes forces et mes axes de progrès

- Le quotient émotionnel

CONNAÎTRE LES COMPOSANTES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Les 5 composantes de l'IE
- Les aptitudes clés

DÉCRYPTER LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

- La palette des émotions
- Nommer l'émotion

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ÉMOTION

- L'interface entre notre corps et notre cerveau
- Le message de l'émotion : le besoin

RÉGULER SES ÉMOTIONS FORTES

- Le ressourcement
- La respiration

DÉVELOPPER SA FLEXIBILITÉ MENTALE

- Les pensées réalistes
- La dissociation

DÉVELOPPER SON EMPATHIE

- La préparation à la rencontre
- L'attitude empathique, sympathique...

DÉVELOPPER L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

- Les conditions d'une écoute empathique
- De l'expression de l'émotion au service de la relation

INTERAGIR AVEC INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- Le comportement assertif
- Le parler vrai

S'ENTRAÎNER AU QUOTIDIEN

- Mes modèles et sources d'inspiration

- Mon plan d'action personnalisé

L'outil EIQ2®, le test d'intelligence émotionnelle

- Les tests d'intelligence émotionnelle permettent une évaluation des réactions et des décisions d'un individu donné lorsqu'il est soumis à une tâche ou un problème d'ordre émotionnel. Après avoir passé le test EIQ2, le score obtenu est celui du quotient émotionnel (QE). Il s'oppose au test effectué jadis qui donnait une mesure du quotient intellectuel. Le test EIQ2 permet à chaque individu de comprendre et mettre en œuvre des outils pour optimiser l'efficacité des équipes, de réguler ses émotions et de pouvoir gérer diverses situations (discours en public, conflit, gestion de stress...) avec sérénité et efficacité. Le test d'intelligence émotionnelle permettra d'évaluer les différentes compétences définies par Daniel Goleman, le psychologue qui a popularisé le concept notamment : la conscience de soi ; la gestion de soi ; la gestion des relations ; la conscience sociale. L'intelligence émotionnelle fait partie des softs skills ou compétences douces qui apportent aux personnes, en plus de leurs compétences techniques, une valeur ajoutée.

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation

- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l'information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n'appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.

- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.