

# L’intelligence émotionnelle au service de la productivité – Niveau 2

## Objectifs de formation

- Améliorer la qualité des relations de travail en maîtrisant ses émotions

## Objectifs pédagogiques

- Développer sa résilience face au stress
- Stopper la rumination mentale
- Dépasser ses peurs
- Utiliser la communication bienveillante

**Durée :** 02 jours -14 heures

**Mise à jour le :** 17 juin 2026

**Présentiel :** Présentiel ou Classe virtuelle

**Tarifs :**

1330 €

**Dates :**

Les 29, 30 Octobre 2026

Les 10, 11 Décembre 2026

Les 04, 05 Mars 2027

Les 11, 12 Juin 2027

Les 02, 03 Aout 2027

# Prérequis

- Avoir suivi le niveau 1 – L'intelligence émotionnelle au service de la productivité

# Public

- Tout public

# Programme

### DEVELOPPER SA RESILIENCE FACE AU STRESS

- Définir le stress et les enjeux qui en découlent
- Comprendre le mécanisme du stress
- Savoir repérer ses alarmes et son fonctionnement personnel

- Pratiquer le lâcher prise

### STOPPER LA RUMINATION MENTALE

- Définir les ruminations mentales
- Comprendre et reconnaître la rumination mentale pour mieux s'en débarrasser
- Utiliser des techniques pour stopper la rumination mentale

### DEPASSER SES PEURS

- Reconnaître ses peurs
- Reconnaître les différentes stratégies face à la peur
- Mobiliser les techniques pour dépasser ses peurs
- Utiliser les 4 Clés pour OSER

### UTILISER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- Définir les ingrédients de la communication bienveillante
- Créer les conditions propices
- Exprimer son émotion et son besoin
- Formuler des demandes

---

**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.

---