

# Développer et utiliser son intelligence émotionnelle



Durée conseillée

**2 jours** soit 14 heures

Tarif selon devis



[www.abisformation.fr](http://www.abisformation.fr)



## EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Concept récent, bien que permettant de mieux comprendre des réalités de toujours, la notion « d'Intelligence Emotionnelle » est probablement appelée à révolutionner l'approche du management des compétences dans les entreprises et autres organisations professionnelles.

De récentes enquêtes le démontrent : le Quotient Intellectuel (Q.I.) n'est pas la seule forme d'intelligence mesurable. Il existe une autre forme d'intelligence, non pas fixée une fois pour toutes, mais qui peut être développée au quotidien dans l'entreprise : l'Intelligence Emotionnelle (I.E.)

### CONTENU

#### ■ Le concept d'Intelligence Emotionnelle : historique et présentation

- Historique des recherches et publications sur l'Intelligence Emotionnelle
- « Cerveau rationnel » et « cerveau émotionnel »
- Applications et intérêts pratiques de l'Intelligence Emotionnelle en contexte professionnel
- Présentation du questionnaire d'auto-évaluation du Quotient Emotionnel (Q.E.)
- Q.E. versus Q.I.

#### ■ Développer son Intelligence Emotionnelle

- Percevoir, analyser et exprimer ses propres émotions avec exactitude et pertinence en contexte professionnel
- Analyser les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives
- Appréhender la résolution des problèmes et conflits en tenant compte des émotions des parties

#### ■ Se motiver par une bonne utilisation de son Intelligence Emotionnelle

- Augmenter sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions
- Affronter les situations difficiles en faisant face jusqu'à l'amélioration de la situation et l'obtention d'une solution
- Savoir utiliser son environnement

#### ■ L'Intelligence Emotionnelle pour mieux communiquer avec les autres

- Gérer et développer ses talents de communicateur
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement

### Références bibliographiques

Découvrir et utiliser votre intelligence émotionnelle - Guide pratique en 7 étapes  
Denis Bridoux, Rudy Vandamme, Patrick Merlevedee  
Éditions du Dauphin - 04/2004

### Format

**Sur-mesure**  
Groupe de 12 stagiaires maximum

### Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables :

- De reconnaître les différentes formes d'intelligence
- De différencier Quotient Intellectuel et Intelligence Emotionnelle
- D'évaluer ce qu'elle représente en contexte professionnel
- D'évaluer l'impact sur la réussite et la motivation de chacun

### Public

Formateurs, managers, et plus généralement toute personne qui souhaite comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel afin de développer sa propre Intelligence Emotionnelle

### Pré-requis

Aucun

### Profil Intervenant

Formateur junior, senior ou expert

- Ayant minimum 10 ans d'expérience professionnelle
- Jusqu'à plus de 10 ans d'animation de formation
- Recrutés selon un processus de sélection normé

### Pédagogie

- Démarches : déductive, inductive, dialectique
- Méthodes : démonstrative, interrogative, expositive, découverte, analogique
- Formation-action

### Formations complémentaires

Savoir gérer les conflits  
Savoir gérer son stress en milieu professionnel

### Nos pratiques qualité

- Personnalisation du contenu de formation possible, en fonction des objectifs du Client
- Remise d'un support pédagogique personnalisé et d'une attestation de fin de formation à chaque stagiaire

ABIS FORMATION / ABIS INSTITUTION sont concepteurs de ce contenu

Siège social - 27 rue de la Bienfaisance 75008 PARIS - Tél : 01 44 70 01 69 / Fax : 01 44 70 01 79

ABIS FORMATION : Sarl au capital de 10 710 € - Siret : 443 421 284 000 29 - ABIS INSTITUTION : Sarl au capital de 3 000 € - Siret : 499 850 089 000 16