

FORMATION

Développer son intelligence émotionnelle



Posture, interactions, impact | Avec l'intelligence émotionnelle

- À l'issue de la formation, l'apprenant sera en capacité de mieux se comprendre et de mieux comprendre les autres pour ajuster sa posture, conduire des échanges plus justes et agir efficacement en situation.

PUBLIC CIBLE

Managers, chefs d'équipe, RH, encadrants, chefs de projet, indépendants

FORMAT

En individuel ou en collectif (jusqu'à 6 participants).

DURÉE ET RYTHME

2 jours (J1 + J2 à J+10/J+20 pour retour terrain)

PRÉREQUIS

Première expérience en relation managériale ou d'animation d'équipe ; ouverture à faire évoluer ses pratiques.

MODALITÉS

En présentiel dans les locaux de l'entreprise ou dans un centre de formation spécialisé.

Possibilité d'adapter la formation en distanciel selon les besoins spécifiques et les contraintes sanitaires.

ACCESSIBILITÉ PERSONNE HANDICAPÉE

Une analyse sera réalisée avec vous afin d'identifier les actions à mettre en place et/ou la nécessité de solliciter notre réseau partenaire afin de vous permettre d'accéder à la formation dans les meilleures conditions possibles.

Contact : laetitia@donati-audit-managerial.fr

** En collectif, les tests d'intelligence émotionnelle et leurs débriefings restent individuels, avec créneaux planifiés avant J1 ou en roulement sur J1 matin.*

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre à tous de développer leur intelligence émotionnelle et de comprendre comment l'utiliser.

- Définir l'IE et repérer ses leviers utiles.
- Identifier ses émotions et ajuster sa posture.
- Interagir avec clarté (écoute, reformulation, demande).
- Traiter une situation sensible avec méthode et suivi court.
- Formaliser un plan 30 jours et mesurer les effets.

Redéfinir l'humain au cœur de l'entreprise !

COMPÉTENCES CIBLÉES

- Se connaître : reconnaître ses états émotionnels et se réguler.
- Interagir : mener un échange clair et respectueux, reconnaître les progrès.
- Agir : décider une suite concrète, suivre et ajuster.

J 1

MODULE 1 | SE CONNAÎTRE ET SE RÉGULER

- Passer le test d'intelligence émotionnelle et débriefer individuellement (forces, appuis, angles morts).
- Identifier ses émotions (signaux corporels, pensées automatiques) et repérer ses déclencheurs.
- Réguler son état : utiliser STOP émotionnel, respirer, reformuler ses besoins.
- Clarifier ses intentions et choisir une réponse ajustée (plutôt que réactive).
- Construire un mini-plan 30 jours (2 gestes IE au quotidien, 2 situations à travailler).

Apprendre le STOP émotionnel, construire une feuille d'intentions, utiliser les 4R (Repères, Routines, Reconnaissance, Résolution)

Méthodes Pédagogiques :

- Atelier : Entretien individuel avec débrief IE, auto-observation guidée, intention de progression (Premier test à l'intelligence émotionnelle).
- Jeux de rôles : Application des concepts émotionnels et cognitifs à travers des mises en situation sur cas réels apportés « vie courante » (écoute, demande claire, non-violence verbale) ; co-débrief guidé.

Devoirs :

- Appliquer 2 gestes IE en situation personnelle ;
- Noter 3 faits marquants (ce qui a aidé / à ajuster).

- Transférer les acquis personnels au contexte professionnel (réunions, 1:1, écrits, imprévus).
- Adapter sa posture : parler simple et factuel, écouter sans interrompre, poser une demande claire.
- Conduire un échange sensible : clarifier le sujet, reformuler l'impact, convenir d'une action (qui/quoi/quand).
- Gérer une tension courte : marquer une pause, recentrer sur les faits, proposer une suite.
- Planifier un suivi 30 jours (2 points d'étape, binôme miroir) et mesurer les effets (3 indicateurs simples).

Méthodes Pédagogiques :

- Jeux de rôles : Application des concepts émotionnels et cognitifs à travers des mises en situation. Co-débrieufs guidés orientés posture-effets.

Devoirs : Mettre en place deux 2 gestes IE dans les prochains jours et mesurer leur impact positifs sur le quotidien (pro/perso)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Avant : test d'IE + débrief individuel ; recueil des attentes.
- Pendant : observation en mises en situation ; grilles courtes.
- Après : mini-plan 30 jours, attestation, feuilles d'émargement, questionnaire de satisfaction.
- * Pas de test final (1 test d'entrée uniquement).

MOYENS D'ENCADREMENT

Animation globale de la formation par Laetitia Donati

Formatrice ayant plus de 10 ans d'expérience dans le management et le recrutement. Formation en neuroscience et praticienne au développement en intelligence émotionnelle par QUALIA EMOTION INSTITUTE. Elle accompagne les leaders et les équipes dans le développement de pratiques managériales inspirantes et humaines, en intégrant des approches basées sur la compréhension des émotions et des comportements.

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS :

- Avant la formation : passation du test d'intelligence émotionnelle et débrief individuel (forces, appuis, axes prioritaires). Les attentes sont recueillies pour adapter les exemples et les mises en situation.
- Entre J1 et J2 : chaque participant met en pratique 2 gestes IE (ex. STOP, reformulation, demande claire) et note 3 faits marquants (ce qui a aidé / ce qui reste difficile). Un point d'étape court est organisé (mail/visio) pour ajuster les exercices à J2.
- Pendant la formation : évaluation continue via observations des mises en situation, grilles courtes (écoute, clarté de demande, posture), et retours structurés (faits → effets → pistes).
- Après la formation : chaque participant formalise un mini plan 30 jours (2 priorités, 2 points d'étape J+15 / J+30, 3 indicateurs simples). Il documente ses progrès, réussites et difficultés ; un retour est collecté pour mesurer les effets et, si besoin, proposer un ré-ancrage.

TARIFS (HT)

FORMAT INDIVIDUEL

- 2 jours : 690 € / jour de pédagogie + 95€ de test (forfait unique)

FORMAT COLLECTIF

jusqu'à 6 participants

- 2 jours : 420 € / participant / jour + 95€ / participant (test).

- *Individuel (690 € / jour) : accompagnement sur-mesure, 100 % du temps formateur dédié à 1 participant (diagnostic IE, cas et mises en situation centrés sur la personne).*
- *Collectif (420 € / participant / jour) : mutualisation du temps formateur et des coûts fixes sur 2 à 6 participants, avec apprentissages croisés.*

Les tarifs incluent l'ingénierie pédagogique, l'animation, les supports et kits, les bilans et le plan d'action. Un devis nominatif précise dates, lieu (intra/visioconférence) et aménagements éventuels.

■ Modalités de règlement

- Acompte : 50 % à la commande, avant démarrage de la formation.
- Solde : à régler le lendemain de la fin de la formation.

Prise en charge OPCO

- La formation est éligible à une prise en charge par l'OPCO de l'entreprise (selon ses critères et enveloppes).
- Sur demande, nous fournissons les pièces nécessaires (programme détaillé, devis, convention, attestation, feuilles d'émargement, bilan).

■ DONATI Audit Managerial

RCS ANGOULÊME 531 702 777
16000 Angoulême

06 87 94 97 27

www.donati-audit-managerial.fr