

# VISIO - Intelligence émotionnelle, un atout du manager

THE101EMOT

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

A distance - Synchron

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

## Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions et de l'activité émotionnelle
- Comprendre ce qu'est une émotion
- Définir l'intelligence émotionnelle et évaluer son quotient émotionnel
- L'utiliser pour développer la performance, le relationnel et la cohésion d'équipe

## Public Visé

Managers

## Pré Requis

Expérience en management d'au moins 2 ans

## Objectifs pédagogiques

Prendre conscience de ses émotions et de l'activité émotionnelle  
Comprendre ce qu'est une émotion  
Définir l'intelligence émotionnelle et évaluer son quotient émotionnel  
L'utiliser pour développer la performance, le relationnel et la cohésion d'équipe

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Cas pratiques
- Echanges autour des questions/réponses
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

## Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.  
Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.  
Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.  
Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

## Parcours pédagogique

- **Prendre conscience de ses émotions et de l'activité émotionnelle**
  - Emotions agréables et désagréables
  - Comprendre ses réactions émotionnelles
  - Impact des celles-ci sur nos décisions, comportements et performances
- **Comprendre ce qu'est une émotion**
  - Science des émotions de 1990 à nos jours
- **Définir l'intelligence émotionnelle**
- **Tester son quotient émotionnel**
- **Intelligence émotionnelle et relations interpersonnelles**
  - Repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs.
  - S'entraîner à gérer les situations managériales à risque
- **Intelligence émotionnelle et performance**
  - Impact des émotions sur la performance individuelle et collective
- **Intelligence émotionnelle et cohésion d'équipe**
  - Leviers de l'intelligence émotionnelle pour motiver et déléguer
  - Comment créer cohésion, dynamique et synergie émotionnelle dans une relation d'équipe ?

## Qualification Intervenant.e.s

Formateur et coach certifié spécialisé en management

Atelier du management pour donner les clés d'utilisation de l'intelligence émtionnelle en management

## **Méthodes et modalités d'évaluation**

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

**Modalités d'évaluation :** Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation :** un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.
  - **Après la formation :** une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.
- Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

**Attestations de la formation :** Assiduité et Fin de formation.

## **Modalités d'Accessibilité**

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

### **Durée**

**7.00** Heures  
**1** Jour

### **Effectif**

De 4 à 14 Personnes

### **Tarifs (net de taxes)**

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Inter (Par personne) :</b>          | <b>590.00</b> |
| <b>Inter Adhérent (Par personne) :</b> | <b>540.00</b> |



### **Contactez-nous !**

**Pascale FLURY-DELABRE**  
Directrice

**Tél. : 0153391417**  
**Mail : pascale.flury-delabre@adiaj.org**