



# L'intelligence émotionnelle au service de la performance

**Public visé:** toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle.

**Prérequis:** aucun prérequis



6 mini  
10 maxi



1 jour  
(7h)



Dates à  
convenir

## Objectifs



- Comprendre le fonctionnement et le rôle des émotions.
- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle et son impact sur la performance individuelle et collective.
- Comprendre la roue des 15 compétences de l'EQ-i 2.0
- Mettre en place un plan de développement individuel

## Programme



**Adaptation du programme à la marge, en fonction de l'analyse des besoins et des caractéristiques du client**

- Qu'est-ce qu'une émotion?
- Comprendre le fonctionnement d'une émotion, son déclencheur, son rôle et son besoin caché.
- Comprendre l'impact des émotions sur le collectif
- Présentation et travail sur la roue des 15 compétences de l'intelligence émotionnelle EQ-i 2.0
- Comprendre le rôle et l'impact des 3 cerveaux (reptilien, limbique et néo-cortex) sur les émotions.
- Partage d'outils et de techniques pour traverser une émotion.
- Comprendre et travailler sur les équilibres entre les 15 compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mise en place d'un plan d'actions individuel

## Moyens Pédagogiques



- Partage d'éléments théoriques grâce à une présentation et la remise d'un livret « I feel » et du livre « Emoi, Emoi, Emoi » de Corine Martin.
- Mise en pratique par des jeux, défis, mises en situations, ateliers en sous groupe.
- Approche « coaching » par l'écoute active, le questionnement, le feedback, les debriefs.

## Mode d'évaluation



- Evaluation en fin de formation par la mise en place d'un plan d'action individuel
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid 3 mois après la formation.
- Sanction finale: attestation de fin de formation.



# L'intelligence émotionnelle au service de la performance

**Public visé:** toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle.

**Prérequis:** Aucun prérequis



## Délais et modalités d'accès



- Demande d'inscription à faire en nous contactant par mail ou téléphone.
- Délai moyen d'entrée en formation entre 4 à 8 semaines après la demande de formation.

## Formatrice



- **Sophie Huot**
- Coach Certifiée PCC par la Fédération Internationale de Coaching.
- Coach et Formatrice certifiée en Process Communication Model.
- Coach certifiée en Intelligence émotionnelle EQ-i 2.0.
- Facilitatrice en codéveloppement.
- 15 ans d'expérience en Ressources Humaines.

## Tarifs



- 1700€ par journée de formation (7h) en Intra-entreprise
- 710€ par personne en inter-entreprises

## Prise en charge des personnes en situation de handicap



- Othentik Coaching s'assure que la formation proposée puisse être accessible aux personnes en situation de handicap. Pour cela, nous disposons d'un référent handicap, Mme Huot que vous pourrez contacter à l'adresse suivante : [contact@othentikcoaching.com](mailto:contact@othentikcoaching.com) afin d'anticiper ensemble les aménagements éventuels à mettre en œuvre pour favoriser la réussite de votre parcours.

## Contact



- **Sophie HUOT – Othentik Coaching**
- [contact@othentikcoaching.com](mailto:contact@othentikcoaching.com)
- [www.othentikcoaching.com](http://www.othentikcoaching.com)
- 17 impasse désiré, 92320 Châtillon
- Siret: 88927637400010
- TVA intracommunautaire FR13889276374
- Enregistré sous le n° 11922398892 auprès du préfet de région d'Ile de France