



## DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE: Une compétence clé du leader agile et résilient

*L'accélération des changements et le monde VICA (volatile, incertain, complexe et ambigu) génèrent au sein des organisations tout un flot d'émotions, telles que la peur, la frustration, l'incompréhension ou la colère, ayant pour conséquence tensions, conflits, désengagement et souffrances psychologiques pouvant aller jusqu'au burn-out. Longtemps considérées comme irrationnelles et nuisibles à la performance, les émotions au travail n'avaient pas leurs places, managers et collaborateurs étant priés de les laisser à la maison ou aux vestiaires. Seulement, les émotions sont bien réelles et elles conditionnent nos perceptions, nos décisions et nos comportements. Lorsque les émotions sont subies et ignorées, elles constituent des freins à l'efficacité. Lorsque les émotions ont leur juste place et utilisées intelligemment, elles deviennent de puissants leviers d'engagement et de créativité dans les équipes. Les travaux de nombreux chercheurs dans le domaine de la psychologie et des neurosciences ont démontré aujourd'hui que la réussite et l'atteinte d'objectifs élevés des leaders dépendaient moins de leur QI que de leur intelligence émotionnelle (QE). Le manager émotionnellement intelligent met en place les conditions de sécurité psychologique nécessaire à la libération du potentiel de chacun, il cultive un climat de travail bienveillant, propice à la coopération, au bien-être et à la performance durable.*

### Pour qui ?

- Chefs d'entreprise, responsables d'institutions
- Managers d'équipe, chefs de projets

### Qu'en attendre ?

#### **Grâce à cette formation vous serez à même de :**

- Comprendre la nécessité de développer son agilité émotionnelle en tant que leader
- Prendre conscience de ses forces et vulnérabilités en lien avec l'IE
- Apprendre à exprimer et comprendre les messages des émotions en enrichissant son vocabulaire émotionnel, ses techniques de communication et la clarification de ses besoins
- Réguler et utiliser les émotions par le biais de la transformation de vos croyances et de différentes techniques
- Faciliter les émotions agréables avec vos interlocuteurs et au sein de votre organisation

### Notre Approche

Cette formation se veut expérientielle et personnalisée, alternant des inputs conceptuels et méthodologiques, expériences en groupe et individuelle, des vidéos. De nombreux outils sont testés et mis à disposition. Un diagnostic initial EQ-i sera proposé ainsi qu'un coaching individuel optionnel pour faciliter votre développement

### Déroulement

Un programme de 2 modules de 2 jours de formation sur 4 mois basé sur les compétences émotionnelles en lien avec votre diagnostic EQ-i2.0.

Une supervision en sous-groupes pour traiter vos situations de leadership et 1 coaching individuel pour faciliter l'intégration.

**En guise de préparation un diagnostic de vos compétences émotionnelles avec le test EQ-i2.0 (l'unique test scientifiquement reconnu et le plus vendu au monde)**



## DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE: Une compétence clé du leader agile et résilient

### Module I- Du leader que je suis vers un leader plus conscient et authentique ?

- Prendre conscience de la place de l'intelligence émotionnelle dans notre monde VICA
- Comprendre l'Intelligence Emotionnelle et ses composantes
- Oser sa vulnérabilité pour davantage d'authenticité et de confiance
- Percevoir, identifier et comprendre le rôle des émotions
- Appliquer différentes stratégies de régulation des émotions « Tête-Cœur-Corps » (initiation à la cohérence cardiaque et mindfulness)
- Rediriger son attention et son énergie vers des émotions positives

### Module II – Accompagner mes équipes par un leadership positif

- Comprendre l'impact des relations positives sur la motivation et l'engagement
- Développer une écoute empathique et généreuse
- Exprimer ses ressentis de manière constructive et savoir réagir aux émotions des autres
- Négocier et gérer les conflits
- Faciliter les changements en utilisant les émotions comme force
- Développer une organisation positive au travail

+1 supervision en sous-groupe d'une demi-journée pour travailler sur des situations concrètes avec plus d'intelligence émotionnelle

### Programme de la formation

---

10 jours avant la formation vous recevrez le questionnaire pour votre test EQ-i2.0

Mise en pratique entre les 2 modules

Entre les 2 modules, vous serez invité à mettre en place des challenges professionnels, faire un partage d'expérience avec un pair et participer à une supervision en demi-groupe sur des cas pratiques réels.

**Formatrices** : Kim Ingold et Carole Warlop

#### **Informations pratiques :**

Prochaines dates et inscriptions :

A voir sur le site ou scannez-moi

<https://coachingsquare.com/coaching-mentoring-academy/trainings/css-intelligence-emotionnelle/>



**Prix** : CHF 2'900.- incluant le test de compétences EQ-i2.0 et la supervision.

Optionnel :

Coaching individuel Fr. 250.- / 1h30 pour réguler vos émotions selon votre test EQ-i2.0 ou aller plus loin dans votre profil du « Flow" »