

# INTEGRER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### PUBLIC

- Professionnels des ressources humaines qui souhaitent acquérir une méthodologie de repérage et d'évaluation des compétences en intelligence émotionnelle.
- Toute personne voulant développer ses aptitudes et compétences en intelligence émotionnelle.

### DUREE

28 heures (2 x 14h00) = 2 jours + 2 jours

### PRE-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en communication écrite et orale
- ou
- Justifier d'une expérience professionnelle de 3 ans minimum dans un métier au sein duquel la communication écrite et orale ainsi que les relations interpersonnelles sont sollicitées au quotidien.

### A L'ISSUE DE CE PARCOURS, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Contextualiser la place de l'intelligence émotionnelle dans la pratique professionnelle afin de l'identifier pour l'employer à bon escient.
- Analyser son fonctionnement en matière d'intelligence émotionnelle. pour utiliser celle-ci avec pertinence
- Appliquer le triptyque pensée, émotion, action afin de communiquer et d'agir avec justesse.
- Créer des relations interpersonnelles constructives pour produire de façon sereine et efficace.
- Décider en toute conscience par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle afin d'accroître son efficacité professionnelle.
- Développer son potentiel d'adaptation pour gérer les situations de tension.

### MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternances d'apports de connaissances, de travaux dirigés et de travaux pratiques. Pédagogie active et participative. Mises en situation.

### EVALUATION DE LA FORMATION

La certification est délivrée en fonction des résultats obtenus à l'issue des évaluations prévues pour chaque compétence déclinée en savoir-faire observables.

### DISPOSITIF D'ACCUEIL

Formation présentielle ou distancielle  
Nombre de stagiaires maximum : 6  
Lieu : à déterminer

### HANDICAP

Nous sommes à votre disposition si vous rencontrez des difficultés.

### VOTRE CONTACT

Catherine BESSE  
+33 (0)6 07 99 67 94  
catherine.besse@speciman.fr

### 1. CONTEXTUALISER LA PLACE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE AFIN DE L'IDENTIFIER POUR L'EMPLOYER A BON ESCIENT

- Distinguer les définitions des talents, des compétences, des intelligences mobilisés dans la pratique professionnelle pour éviter la confusion et utiliser les termes appropriés.
- Décrire le concept d'intelligence émotionnelle pour le situer avec clarté en utilisant la juste définition.
- Intégrer la définition des émotions afin de distinguer les émotions primaires, secondaires, d'arrière-plan et d'identifier celles qui prévalent dans la pratique professionnelle.
- Reconnaître l'intelligence émotionnelle comme essentielle au bien-être et à la performance dans le travail afin d'identifier quand elle peut être utilisée.

### 2. ANALYSER SON FONCTIONNEMENT EN MATIÈRE D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR UTILISER CELLE-CI AVEC PERTINENCE

- Evaluer son intelligence émotionnelle pour dégager ses forces et axes de développement en réalisant un diagnostic.
- Reconnaître ses émotions et les différencier pour établir un état des lieux concret grâce à la conscience de soi émotionnelle.
- Détecter ses besoins fondamentaux pour s'engager dans des activités professionnelles pertinentes en se fixant des objectifs et en utilisant les outils de la gestion du temps.
- Construire le premier point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

### 3. APPLIQUER LE TRIPTYQUE PENSÉE, ÉMOTION, ACTION AFIN DE COMMUNIQUER ET D'AGIR AVEC JUSTESSE

- Identifier les règles principales d'une communication factuelle efficace à l'oral comme à l'écrit pour consolider ses connaissances grâce à la méthode des 7C.
- Reconnaître l'importance dans la sphère professionnelle de sa capacité à exprimer ses ressentis et émotions afin de lever les incompréhensions et d'échanger avec authenticité.
- Utiliser l'expression émotionnelle dans sa pratique professionnelle pour s'affirmer, émettre une critique, exprimer de façon appropriée ses ressentis et émotions, grâce à la méthode DESC.
- Utiliser l'indépendance pour se diriger et s'autocontrôler dans ses pensées et actions afin d'être libre de toute dépendance émotionnelle.
- Construire le second point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

**SPECIMAN V3 - Octobre 2023**

185 rue de la Pompe - 75116 PARIS  
Entreprise Individuelle

N°SIRET 44222345900037 et TVA Intracommunautaire FR 314 422 234 59

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754111875

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

# INTEGRER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### PUBLIC

- Professionnels des ressources humaines qui souhaitent acquérir une méthodologie de repérage et d'évaluation des compétences en intelligence émotionnelle.
- Toute personne voulant développer ses aptitudes et compétences en intelligence émotionnelle.

### DUREE

28 heures (2 x 14h00) = 2 jours + 2 jours

### PRE-REQUIS

- Avoir des connaissances de base en communication écrite et orale

ou

- Justifier d'une expérience professionnelle de 3 ans minimum dans un métier au sein duquel la communication écrite et orale ainsi que les relations interpersonnelles sont sollicitées au quotidien.

### A L'ISSUE DE CE PARCOURS, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Contextualiser la place de l'intelligence émotionnelle dans la pratique professionnelle afin de l'identifier pour l'employer à bon escient.
- Analyser son fonctionnement en matière d'intelligence émotionnelle pour utiliser celle-ci avec pertinence.
- Appliquer le triptyque pensée, émotion, action afin de communiquer et d'agir avec justesse.
- Créer des relations interpersonnelles constructives pour produire de façon sereine et efficace.
- Décider en toute conscience par l'utilisation de l'intelligence émotionnelle afin d'accroître son efficacité professionnelle.
- Développer son potentiel d'adaptation pour gérer les situations de tension.

### MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternances d'apports de connaissances, de travaux dirigés et de travaux pratiques. Pédagogie active et participative. Mises en situation.

### EVALUATION DE LA FORMATION

La certification est délivrée en fonction des résultats obtenus à l'issue des évaluations prévues pour chaque compétence déclinée en savoir-faire observables.

### DISPOSITIF D'ACCUEIL

Formation présentielle ou distancielle  
Nombre de stagiaires maximum : 6  
Lieu : à déterminer

### HANDICAP

Nous sommes à votre disposition si vous rencontrez des difficultés.

### VOTRE CONTACT

Catherine BESSE  
+33 (0)6 07 99 67 94  
catherine.besse@speciman.fr

### 4. CRÉER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES CONSTRUCTIVES POUR PRODUIRE DE FAÇON SEREINE ET EFFICACE

- Identifier les principaux obstacles à la création de relations interpersonnelles mutuellement satisfaisantes au travail afin de les anticiper pour les éviter.
- Distinguer les 5 composantes de la confiance pour savoir la donner et la recevoir dans ses relations humaines au travail.
- Accroître sa capacité à comprendre et à prendre en compte les émotions et les pensées d'autrui, en utilisant l'empathie.
- Choisir d'agir de façon collaborative, constructive et responsable au plan professionnel, en faisant adhérer et en se montrant force de proposition.
- Construire le troisième point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

### 5. DÉCIDER EN TOUTE CONSCIENCE PAR L'UTILISATION DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AFIN D'ACCROITRE SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

- Analyser un problème et appliquer des solutions pertinentes pour le résoudre en utilisant les techniques et outils adaptés.
- Améliorer son sens de la réalité pour gagner en efficacité afin de décider en toute conscience.
- Eprouver sa capacité à contrôler ses impulsions pour prendre des décisions éclairées en distinguant les actions à chaud et à froid.
- Construire le quatrième point de son plan d'actions personnel afin de l'appliquer post-formation.

### 6. DÉVELOPPER SON POTENTIEL D'ADAPTATION POUR GÉRER LES SITUATIONS DE TENSION

- Accroître sa capacité à adapter ses pensées, émotions, actions pour être à l'aise dans des environnements changeants en utilisant la flexibilité.
- Démontrer sa capacité à faire face et à agir de façon efficace dans des situations de tension en utilisant des techniques corporelles simples et pratiques.
- Développer une attitude positive en milieu professionnel pour réduire les tensions en utilisant son potentiel d'optimisme.
- Construire le cinquième point de son plan d'actions personnel et le finaliser afin de l'appliquer post-formation.

### SPECIMAN V3 - Octobre 2023

185 rue de la Pompe - 75116 PARIS  
Entreprise Individuelle

N°SIRET 44222345900037 et TVA Intracommunautaire FR 314 422 234 59  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754111875  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat