

## Public et prérequis

Managers, chefs d'équipe, responsables de service, coordinateurs. Toute personne en situation d'encadrement souhaitant améliorer sa posture managériale grâce à l'intelligence émotionnelle.

Toute personne souhaitant mesurer son Quotient d'Intelligence Emotionnelle (EIQ).

## Les objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle et leurs impacts sur le management

Identifier et reconnaître leurs propres émotions en situation professionnelle

Développer leur capacité à accueillir, réguler et utiliser leurs émotions de façon constructive

Adapter leur posture managériale grâce à une meilleure compréhension des émotions d'autrui

Renforcer la qualité des relations professionnelles et la performance collective via l'intelligence émotionnelle.

## Modalité d'évaluation

En amont de la formation, Profil EIQ 360° : Votre Quotient Emotionnel calculé par vous et les autres.

Livrable : restitution d'un rapport du profil de votre quotient émotionnel. Nota : un rapport de profil EIQ 360° est personnel et n'est remis lors de la formation qu'à la personne ayant réalisé le questionnaire en ligne.

Pendant la formation : analyses de cas pour évaluation de l'intégration des compétences.

## Contenu de la formation

1. Introduction : émotions, management et performance  
Qu'est-ce qu'une émotion ? Fonction, utilité, mécanismes physiologiques.  
Mythes et réalités : émotions vs management "rationnel".  
Impacts des émotions dans les interactions professionnelles : décisions, communication, motivation.
2. Comprendre l'intelligence émotionnelle :  
Le quotient émotionnel (QE) vs quotient intellectuel (QI).  
Le cerveau émotionnel (amygdale, cortex préfrontal, boucle émotion-raison).  
Le rôle de l'intelligence émotionnelle dans le leadership moderne : résilience, influence, cohésion.
3. Les 4 domaines clés de l'intelligence émotionnelle appliqués au management :  
Conscience de soi  
Maîtrise de soi

## RÉFÉRENCE

**MANA-205**

## CENTRES DE FORMATION

**NEVERS, AUXERRE, JOIGNY, SENS**

## DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

## ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Formation 58-89

- 1200 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat
- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Conscience sociale  
Gestion des relations

#### 4. Intelligence émotionnelle et leadership

Le leadership dans ses dimensions humaines : vision, influence, exemplarité.

Pourquoi les leaders avec un QE élevé sont plus efficaces ?

Les styles de leadership basés sur l'intelligence émotionnelle (selon Goleman).

Le leadership adaptatif : ajuster son style selon les émotions du collectif.

Cas pratiques : analyse de situations managériales sous l'angle émotionnel.

#### 5. Votre quotient émotionnel : comment l'optimiser

Auto-évaluation via un test rapide de QE (forces / zones de progrès).

Les leviers d'amélioration du QE

Mise en place d'un entraînement quotidien (micro-pratiques et outils simples).

## Validation et certification

Attestation de formation

## Date de mise à jour

11/02/2026