Intelligence émotionnelle - Pratiquer l'intelligence émotionnelle avec soi-même et au sein d'une équipe

MAJ : Dimanche 08 novembre 2026

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Aucun

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 heures / Taux satisfaction 2021 (10 agents) : 85 % - Session non programmée sur 2022
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir] Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

360.00

Modalités d'animation

Présentiel ou classe virtuelle sous Teams

Session régionales (INTER) / Chantier local (INTRA)

Formateur

Formateur expert

Effectif

Un groupe de 12 agents Caf maximum

Objectif professionnel

Développer l'intelligence émotionnelle avec soi-même et au sein de son équipe

Contenu

En quoi l'intelligence Émotionnelle est-elle un atout pour réussir ?
Définition du concept
Une méthode pour se relier à soi-même et aux autres

Apprendre à se comprendre ses émotions et les identifier
Les émotions : caractéristiques et définitions
La fonction des émotions
Les émotions fondamentales

Développer la conscience et la maitrise de ses émotions
Comprendre et identifier le chemin de ses perceptions, ses pensées et émotions nous conduisant à nos comportements.
Gérer ses pensées :
- Le cercle vicieux des croyances négatives, établir son propre bilan (croyance / comportement / résultat).

- Repérer dans son vécu les mécanismes habituels déclenchés sous l'effet de l'émotion pour mieux y faire face
Prendre conscience de son pilotage automatique, ses ruminations et discours limitant..
Nos émotions en tant que source de motivation et de satisfaction de nos besoins psychologiques

Développer une nouvelle forme de réaction sous l'émotion :
Comment passer de la réactivité à la réaction ?
Comment s'exprimer sous l'effet des émotions avec un langage qui permet à l'autre de nous écouter et de nous comprendre.
Endosser la responsabilité de ses émotions et éviter la culpabilité face à l'émotion des autres.

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

360.00

Écouter le message des émotions
Épurer son langage et s'exprimer sans jugement pour éviter l'opposition.
Exprimer ses émotions et ses besoins
Formuler une demande en accord avec ses besoins, de façon concrète, réaliste, et positive.
Stimuler l'écoute et la réaction de l'autre.

Développer et gérer nos ressources relationnelles avec les autres :
Faire des émotions une ressource, un « allié » dans sa relation aux autres.
Comprendre les difficultés relationnelles rencontrées avec certains interlocuteurs.
Anticiper les comportements inadaptés.
Développer sa capacité à être dans l'observation et non dans l'évaluation.
Développer la reformulation et améliorer l'écoute.
Aider son collaborateur à formuler ses émotions et ses besoins.
Développer l'empathie et l'auto-empathie pour contribuer à la qualité de vie au travail de soi et des autres par l'amélioration de la qualité des relations.
- Un état d'esprit.
- Une communication basée sur l'expression de soi (fait, ressenti, besoin, formulation d'une demande et/ou un engagement négocié).
- Une communication basée sur l'écoute et l'expression de l'autre (reformulation, découverte du ressenti et besoin de son interlocuteur).
- Aider ses interlocuteurs à faire des demandes claires, positives, réalistes en fonction des situations.

Appliquer l'intelligence émotionnelle dans diverses situations :
Établir le rapport de l'autre, créer un climat de confiance
Savoir dire « non » dans le respect de soi et des autres
Gérer les désaccords afin d'éviter les conflits et l'opposition.
Gestion de soi et de sa relation aux autres Accepter ses limites de communication face aux émotions et reporter la communication.

Méthodes mobilisées

Démarche participative
Mises en situation

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de

l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques,
d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**
