



FORMATION EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE **EMOTIONAL INTELLIGENCE TRAINING**

OBJECTIFS DE LA FORMATION / TRAINING OBJECTIVES

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle / Understand the components of emotional intelligence
- Renforcer sa conscience de soi et sa maîtrise émotionnelle / Enhance self-awareness and emotional control
- Développer l'empathie et la qualité des relations / Develop empathy and relationship skills
- Savoir gérer le stress et les conflits émotionnels / Learn to manage stress and emotional conflicts

CONTENU / CONTENT

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle / Introduction to Emotional Intelligence
2. Les 5 piliers : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales / The 5 Pillars: Self-awareness, Self-regulation, Motivation, Empathy, Social Skills
3. Exercices pratiques de gestion émotionnelle / Practical Exercises for Emotional Management
4. Études de cas et mises en situation / Case Studies and Role Plays
5. Plan d'action personnel / Personal Action Plan

MÉTHODOLOGIE / METHODOLOGY

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique / Combination of theory and practice
- Auto-évaluations et feedbacks / Self-assessments and feedback
- Supports visuels et outils de coaching / Visual aids and coaching tools

PUBLIC CIBLE / TARGET AUDIENCE

- Managers, leaders, coaches et toute personne souhaitant améliorer son intelligence émotionnelle / Managers, leaders, coaches, and anyone wishing to improve their emotional intelligence

DURÉE / DURATION

- 1 à 2 jours selon le format / 1 to 2 days depending on the format

MODALITÉS / FORMAT

- Présentiel ou en ligne / In-person or online
- Français et/ou Anglais / French and/or English



ÉVALUATION / EVALUATION

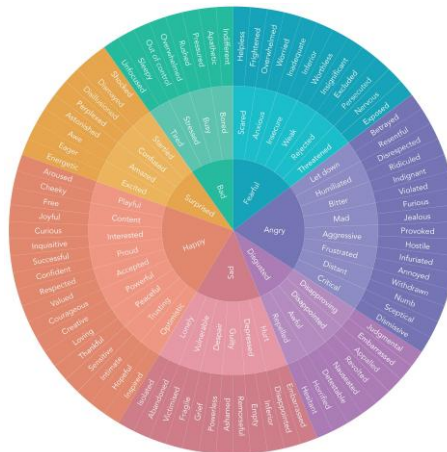
- Questionnaire en début et fin de formation / Pre and post-training questionnaire
- Auto-positionnement et plan de progrès / Self-assessment and progress plan

VISUELS CLÉS / KEY VISUALS

 **Modèle des 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman / Goleman's 5 EI Components Model**



 **Roue des émotions de Plutchik / Plutchik's Wheel of Emotions**





EXERCICES PRATIQUES / PRACTICAL EXERCISES

1. AUTO-ÉVALUATION DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE / EI SELF-ASSESSMENT

- Évaluez votre niveau de conscience de soi, de maîtrise de soi, de motivation, d'empathie et de compétences sociales sur une échelle de 1 à 5.
- Reflect on your strengths and areas for improvement.

2. SCÉNARIO DÉCLENCHEUR / TRIGGER SCENARIO

- Décrivez une situation récente où vos émotions ont pris le dessus. Quelles ont été les conséquences ? Comment auriez-vous pu mieux gérer ?
- Describe a recent emotional reaction. What triggered it? How could you have handled it differently?

3. EXERCICE D'EMPATIE / EMPATHY DRILL

- En binôme : écoute active et reformulation des émotions de l'autre sans jugement.
- In pairs: active listening and emotional reflection without judgment.

4. PLAN D'ACTION PERSONNEL / PERSONAL ACTION PLAN

- Élaborez un plan d'amélioration de votre intelligence émotionnelle en fixant des objectifs SMART pour chaque composante.
- Develop a SMART action plan for enhancing each of the five EI components.

Signature:

Votre Coach / Your Coach,

COACHING COMPANY

WhatsApp: +971 58 113 9586

Mobile: +221 77 842 31 31

Email: coachingcompany2000@gmail.com

www.coachingcompany2000.com