

# « Cultiver son intelligence émotionnelle »

(Version 21/11/2025)

## Contexte :

On la définit de prime abord comme : « la capacité d'un individu à **reconnaitre ses propres émotions et celles des autres** ». A l'heure où les sphères professionnelles évoluent constamment, où les générations au travail sont multiples et où les compétences techniques ne suffisent plus, cette compétence comportementale est un levier de progression éclairant. « L'homme est un *être sociable* ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables. » – disait (déjà !) Aristote.

Apprendre à mieux se connaître pour améliorer nos interactions, accroître notre adaptabilité et optimiser nos accompagnements fait désormais sens. Révolue l'époque où la posture professionnelle recommandait d'inhiber les émotions, elles sont à présent au centre des débats ! (Selon le Forum économique mondial de Davos, l'intelligence émotionnelle fait désormais partie des dix compétences clés pour réussir en 2030 !). Pour affiner nos perceptions, améliorer la qualité de nos échanges et développer une tolérance accrue au stress... Et si vous intégriez l'intelligence émotionnelle dans votre pratique professionnelle ?

## Public et Prérequis :

Entrepreneurs, professionnels en reconversion, managers, chefs d'équipe, dirigeants, professionnels de l'accompagnement ou toute personne souhaitant renforcer son efficacité relationnelle et son leadership.

- **Prérequis** : Matériel informatique disponible et connecté à internet pour passer le test EQi 2.0

Avoir passé le test EQ-i 2.0 en ligne une semaine avant le début de la formation. (Lien du questionnaire envoyé en ligne par OrÆgo à chaque participant)

## Objectifs de la formation :

En fin de formation, les participants auront la capacité :

- De définir l'intelligence émotionnelle.
- D'identifier leur niveau d'intelligence émotionnelle individuel et de rédiger un plan d'action personnalisé pour la développer en contexte professionnel.
- D'intégrer des personnalités diversifiées au sein d'un groupe et d'entrer en relation individuelle avec chacune d'entre elles.
- De développer des techniques pour sensibiliser et solliciter l'intelligence émotionnelle individuellement et collectivement.

## Compétences visées :

- Lister les différentes composantes de l'intelligence émotionnelle
- Prendre conscience de son propre niveau d'IE avec le diagnostic **EQ-i 2.0**.
- Reconnaître, nommer et accepter ses émotions pour communiquer plus efficacement.
- Prendre du recul sur une situation professionnelle, y apporter une réponse émotionnelle proportionnée et adapter ses réactions en conséquence.



# Programme :

## Jour 1 – Explorer et comprendre son intelligence émotionnelle

1. **Accueil & cadrage**
  - Icebreaker collectif : “la fresque émotionnelle”
  - Présentation des objectifs et du cadre éthique (confidentialité, bienveillance, respect).
2. **Apports théoriques : Fondamentaux de l’IE**
  - Définition des émotions, Les 5 dimensions du modèle EQ-i 2.0.
  - Liens avec les enjeux professionnels (communication, leadership, coopération) et mini débat
3. **Exploration individuelle des résultats EQ-i**
  - Distribution de la synthèse individuelle EQ-i.
  - Temps d’appropriation personnelle (lecture + prise de notes guidées).
  - Travail en binômes : partager une force et une zone de développement identifiées.
4. **Atelier ludique collectif**
  - Activité : “les cartes émotions” → mise en situation où chaque groupe doit résoudre un défi en mobilisant des émotions précises.
  - Débrief : comment les émotions influencent nos décisions et nos relations.
5. **Lien avec les résultats collectifs EQ-i**
  - Restitution anonymisée et agrégée (profil moyen du groupe).
  - Travail en sous-groupes : mise en perspective des tendances collectives → “Quels atouts pour notre collaboration ? Quels points de vigilance ?”
6. **Synthèse de la journée & ancrage**
  - Cercle de clôture : en mode « pop-corn », un mot-clé pour résumer la journée.

## Jour 2 – Mettre en pratique et construire un plan d’action

1. **Réactivation ludique**
  - Jeu “mimes émotionnels” ou quiz rapide pour relancer la journée.
2. **Approfondissement des compétences clés**
  - Ateliers tournants :
    - Atelier 1 : L’expression émotionnelle (jeu de rôle en duo).
    - Atelier 2 : L’affirmation de soi et l’écoute (débat mouvant).
    - Atelier 3 : La tolérance au stress (exercice de respiration + analyse de cas).
  - Débrief collectif : ce que j’ai appris sur moi dans ces mises en situation.
3. **Dimension éthique (40 min)**
  - Discussion guidée : *Quels sont les risques d’une mauvaise utilisation de l’intelligence émotionnelle ?*
  - Réflexion sur l’intégrité, la manipulation émotionnelle, et la responsabilité professionnelle.
4. **Mises en perspective professionnelles (1h30)**
  - Études de cas issus de l’environnement des participants.
  - Travail en sous-groupes : comment l’IE pourrait transformer ces situations.
5. **Plan d’action individuel (1h30)**
  - Chaque participant choisit 1 à 2 objectifs concrets (issus de son EQ-i).
  - Élaboration d’un plan d’action SMART (fiches individuelles). Pair coaching.
6. **Clôture et ancrage collectif (30 min)**
  - Partage volontaire des engagements.
  - Cercle de clôture : métaphore de l’arbre
  - Administratif



## Organisation :

<b>Format et lieux</b>	Présentiel, dans vos locaux ou à définir
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Inscriptions par mail <a href="mailto:contact@oraego.fr">contact@oraego.fr</a> Réponse sous 5 jours ouvrés
<b>Modalités de réalisation</b>	Intra-entreprise
<b>Participants</b>	4 à 12 participants maximum
<b>Durée</b>	2 journées en présentiel - 14h
<b>Tarifs (€ Net de taxe)</b>	3 200€
<b>Intervenant(e)</b>	Emilie Elophe, praticienne certifiée EQ-i 2.0

*Nous concevons des formations et des parcours sur mesure, élaborés à partir de vos besoins. Possibilité d'adaptation en format individuel ou inter-entreprises. Sur devis — nous contacter : [contact@oraego.fr](mailto:contact@oraego.fr)*

## Modalités pédagogiques :

Apports des sciences sur les émotions, théories liées à l'intelligence émotionnelle. Outils et postures de communication duplicables en contexte professionnel présentés par l'intervenant. Pédagogie active basé sur l'analyse réflexive et la mise en situation afin d'initier une prise de conscience et des réflexes opérationnels. Jeux de rôles et mises en situation lors de problématiques concrètes apportées par les stagiaires.

*Cette formation, qui repose sur l'outil de diagnostic EQ-i 2.0, nécessite un engagement actif du participant dans le processus. La dimension éthique est abordée et l'accompagnement. Elle repose sur une posture de type « coach », basée sur un questionnement ouvert et une autonomisation qui favorise l'engagement, la responsabilisation et la mise en action du plan d'action construit et décidé par le participant. (Sur la base de ses résultats)*


**Documents remis à chaque participant :** Supports de formation, Lien vers un Padlet permettant d'accéder à des ressources sur la thématique. Rapport EQi 2.0 professionnel, plan d'action personnalisé et progressif.

**Evaluation :** auto-positionnement à l'entrée et à la sortie.

En fin de formation, un bilan sur les attentes initiales sera réalisé ainsi qu'une évaluation théorique des acquis (observation des mises en situation et/ou quiz) et une évaluation de la satisfaction des participants.

Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.

**Sanction de la formation :** Feuilles d'émargement, rapport professionnel individuel EQ-i 2.0, attestation de fin de formation.

**Accessibilité Handicap**  : Si vous présentez une situation nécessitant des aménagements spécifiques, merci de contacter OrEgo : [contact@oraego.fr](mailto:contact@oraego.fr)

## Nos références :

Notre organisme met tout en œuvre pour offrir une expérience formative de qualité, spécialement conçue pour répondre aux besoins et attentes de chaque partie prenante du processus de formation ou de la prestation proposée. Notre approche pédagogique s'appuie sur des méthodes innovantes et interactives, favorisant l'intelligence collective, l'utilisation d'outils numériques et privilégiant des mises en situation concrètes. Nous totalisons plus de 4000 heures d'animation et avons formé plus de 2000 professionnels depuis 2021. Parmi eux, des professionnels du conseil et de la formation, des coaches, des managers, des étudiants, des enseignants, des dirigeants. Nous bénéficions d'une expérience significative d'animation dans les programmes de professionnalisation des ARML et de la Région-Grand-Est (140 sessions animées) ainsi que pour des associations d'insertion et des entreprises sur l'ensemble de cette Région.



Depuis 2024, nous nourrissons notre curiosité de manière documentée auprès du centre de l'intelligence émotionnelle à Paris, seul organisme titulaire des droits pour faire passer le test EQ-i en France. En 2025, cet intérêt sur les sujets de gestion émotionnelle s'est matérialisé par une formation et une certification à cet outil de diagnostic de l'intelligence émotionnelle qu'est l'EQI-2.0. Nous proposons depuis des conférences, formations, ateliers et accompagnements individuels autour de cette thématique.

