

Accompagnement individuel: « Cultiver son intelligence émotionnelle »

(Version du 21/11/25)

Contexte :

Développez votre intelligence émotionnelle : une clé de votre réussite professionnelle !

Théorisé dans les années 90, ce concept, largement relayé depuis, repose 5 dimensions qu'il est possible d'analyser et de transformer en actions de développement concrètes.

Vous souhaitez mieux gérer vos émotions, et créer des relations (de travail) plus harmonieuses ? L'intelligence émotionnelle est aujourd'hui l'une des compétences les plus recherchées dans la sphère professionnelle.

Elle vous permet de prendre conscience de vos socles émotionnels et de travailler à équilibrer vos aptitudes en la matière.

Cet accompagnement vous permet de passer le test de diagnostic de votre intelligence émotionnelle le plus reconnu au monde : l'EQI 2.0. Ensuite nous travaillons ensemble au déploiement de solutions concrètes pour renforcer votre communication, votre capacité à collaborer efficacement et à vous affirmer. Pour développer vos habiletés dans un contexte professionnel en constante mutation. Nous proposons 2 formules d'accompagnement pour cette thématique.

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.

Cet accompagnement se déroule à distance en visioconférence.

- Matériel à distance : Un ordinateur avec une connexion internet et une plateforme de visioconférence. (Teams)

- Prérequis : savoir utiliser les fonctions basiques d'un ordinateur, d'une plateforme de visioconférence, (assistance technique proposée lors de la convocation envoyée par mail) naviguer sur internet.

Avoir passé le test EQ-I 2.0 une semaine avant le rendez-vous de débrief.

Objectifs de la formation :

En fin de formation, les participants auront la capacité de :

- Définir l'intelligence émotionnelle et ses dimensions.
- Identifier les socles de leur fonctionnement émotionnel et définir des axes de progression.
- Développer des stratégies concrètes pour mieux gérer leurs émotions et leurs relations (professionnelles)
- Accroître leur flexibilité et leurs réponses émotionnelles dans un contexte professionnel



Programme :

- **Séance de lancement** : Présentation de la démarche et clarification des attentes. Envoi du questionnaire EQ-i 2.0 (en ligne)
- **Passation & analyse du bilan EQ-i 2.0** : Le participant complète le test (20 min). La Praticienne réalise une analyse approfondie des résultats pour préparer de l'entretien de restitution.
- **Restitution individuelle** : Nous décryptons vos résultats : analyse globale, puis focus sur les forces et zones de développement. Dans votre contexte professionnel : mettons en lumière 2 à 3 axes de développement.
- **Plan d'action personnalisé** : Vous construisez des stratégies opérantes par des outils pratiques et des exercices micro ciblés. Nous les débriefons à m+1.
- **Accompagnement de suivi (uniquement en formule « Plus3 »)**

Au cours de 2 ou 3 séances d'accompagnement personnalisé, espacées de 3 à 4 semaines, nous ajustons votre plan d'action et revenons sur les progrès et zones d'effort.

Organisation :

Format et lieu	Distanciel en visioconférence - plateforme Teams
Modalités et délais d'accès	Inscriptions par mail contact@oraego.fr Réponse sous 5 jours ouvrés
Modalités de réalisation	Accompagnement individuel
Durée	1 séance d'introduction de 30mn/le lien vers le test de 20 mn/ une réunion-bilan personnalisée de 1h30 en formule « Essentielle » sur 1 mois. 2 à 4 mois d'accompagnement en formule « Plus3 »
Tarifs (€ Net de taxe)	formule « Essentielle » - 300€ / Formule « Plus3 » - 600€
Intervenant(e)	Emilie Elophe, praticienne certifiée EQ-i 2.0

Modalités pédagogiques :

Cet accompagnement repose sur l'outil de diagnostic EQ-i 2.0 (emotional quotient inventory) et nécessite un engagement actif du participant dans le processus. La dimension éthique de la praticienne est abordée en entretien exploratoire de lancement et l'accompagnement 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)

Les échanges entre le participant et la praticienne se font par mail et téléphone si besoin dans l'intervalle de temps entre 2 RDV.

Le recours à la facilitation graphique et à des mises en situation sont exploités comme modalités de pédagogie actives, concrètes, synthétiques et ludiques.

Une synthèse de chaque rendez-vous est remise au participant en cours d'accompagnement.

Documents remis à chaque participant : 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 de cet accompagnement. En fin de formation, un bilan sur les attentes initiales sera réalisé.

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



Accessibilité Handicap : Si vous présentez une situation nécessitant des aménagements spécifiques, merci de contacter OrÆgo : 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 coachs, 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.

Notre expérience professionnelle nous a permis de développer des compétences en accompagnement individuel. 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.

