



# INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET PERFORMANCE DU JEUNE DIRIGEANT NIVEAU 1

**FORMATRICE Lydwine MOTTE :** Ma conviction est que la juste utilisation de nos émotions est la clé des relations authentiques et engageantes, pour un monde plus humain. A ce titre, ma mission est d'être « Enchanteuse de relations » : je transmets un pouvoir fort, celui de l'Enchantement, dans toute sa noblesse, pour permettre aux personnes soucieuses de relations saines et durables de mêler les ingrédients d'une attitude et d'une communication réussies pour manager, engager, vendre, et profiter de merveilleux bénéfices !

## OBJECTIFS

Identifier l'impact de l'intelligence émotionnelle dans son rôle de dirigeant  
Identifier, comprendre et accepter ses émotions pour être un.e dirigeant.e plus efficace  
Exprimer ses besoins et valeurs, et gagner en confiance en soi pour être un.e dirigeant.e plus performant.e  
Identifier comment gérer son stress dans ses missions de dirigeant

## PROGRAMME

### Module 1 : Diriger avec authenticité

#### Première demi-journée :

Comprendre le processus et le rôle des émotions  
Mesurer les enjeux, avantages et bénéfices de l'intelligence émotionnelle  
Apprendre le modèle des 5 piliers de Goleman  
Passage du test EQ

#### Deuxième demi-journée :

Identifier les compétences nécessaires pour fédérer, vendre et développer son potentiel  
Evaluer l'équilibre des piliers de l'intelligence émotionnelle pour la performance des actions  
Remise du rapport individuel EQ

#### Troisième demi-journée :

Capitaliser sur sa nature pour diriger avec authenticité  
Mieux se connaître : émotions, comportements, styles de leadership, de gestion de conflit  
Avoir une perception honnête de soi  
Cultiver confiance et estime de soi

#### Quatrième demi-journée :

Gérer ses émotions pour diriger avec discernement  
Gérer son impulsivité d'humeur, de décision et d'action  
Être intègre en toute circonstance  
Accepter le changement

EXCLU : Consolidation en visioconférence par petit groupe de 5 personnes, 1h à J+2 mois : bilan des actions et ajustements selon les expérimentations menées au quotidien

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Pendant 2 fois 2 jours, vous allez participer à des ateliers individuels, collectifs et en sous-groupes. Vous allez créer des roues, jouer aux cartes, inverser la pédagogie, intégrer des jeux de rôle... Vous allez décortiquer vos situations du quotidien pour les rendre plus productives. Vous allez vous auto-évaluer, vous positionner, et réfléchir sur ce que vous pouvez mettre en place pour progresser.

Et vous allez même passer un test EQ officiel et recevoir un rapport individuel à chaque session !

Bonus : un temps de retour sur expérience en demi-groupes 2 mois après chaque module!

## PRE REQUIS :

- Être prêt à se remettre en question
- Être prêt à se poser et écrire pour son développement personnel
- Être prêt à partager en bienveillance et recevoir du feedback
- S'engager à mettre en pratique pendant l'inter-modules

## DUREE : 2 jours – 14 heures

Etape intermédiaire : Consolidation en visioconférence par petit groupe de 5 personnes, 1h à J+2 mois : bilan des actions et ajustements selon les expérimentations menées au quotidien

## PUBLIC : Dirigeants d'entreprises et managers d'équipes



## SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

L'atteinte des objectifs pédagogiques sera évaluée à la fin de chaque module par

- un quizz de connaissances
- l'écriture d'un plan d'action
- un retour sur expérience en visio conférence à J+2 mois

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 03/05/2023 par la responsable pédagogique