



PROGRAMME DE FORMATION

Intelligence émotionnelle

Mieux se connaître, mieux comprendre les autres, mieux interagir

DURÉE	FORMAT	EFFECTIF	NIVEAU
1 jour (7h00)	Présentiel	6 stagiaires max.	Tout public

COORDONNÉES / CONTACT DE LA PERSONNE EN CHARGE DE LA FORMATION

Responsable pédagogique Rodolph Castel

Téléphone +33 (0)4 51 62 06 80

Email contact@paul-william-castel.com

Site internet paul-william-castel.com/academie

Adresse 285 rue de la Grande Tousque – La Duranne – 13100 Aix-en-Provence

Référent handicap Rodolph Castel —
contact@paul-william-castel.com

CONTEXTE

Cette formation vise à développer les compétences d'intelligence émotionnelle nécessaires à la performance individuelle et collective dans un environnement professionnel exigeant.

Les participants apprennent à identifier et nommer leurs émotions, à comprendre leurs déclencheurs et à les réguler dans les situations à forte charge émotionnelle. Ils travaillent également leur capacité à décoder les émotions des autres, à développer leur empathie et à ajuster leur communication aux contextes relationnels.

La formation aborde enfin la mobilisation de l'intelligence émotionnelle dans la relation et le leadership : conduire des conversations difficiles, donner et recevoir du feedback, embarquer et engager un collectif. Elle s'appuie sur les modèles de référence (Salovey & Mayer, Goleman, Bar-On) et propose un plan de développement personnel concret.

PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle dans un contexte professionnel : entrepreneurs, dirigeants, managers, cadres, professionnels des ressources humaines, chefs de projet, et toute personne amenée à interagir avec des équipes, des clients ou des partenaires.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude de faisabilité).

Contactez notre référent handicap : Rodolph Castel — contact@paul-william-castel.com — +33 (0)4 51 62 06 80.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'intelligence émotionnelle et identifier son impact dans la performance professionnelle.
- Développer sa conscience et sa maîtrise de soi face aux situations à forte charge émotionnelle.
- Développer son empathie et sa lecture des dynamiques relationnelles.
- Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans la relation, le management et le leadership.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'identifier son niveau de compétence sur les quatre dimensions de l'intelligence émotionnelle et de mettre en œuvre un plan de développement personnel concret.

DURÉE, DATE ET HORAIRES DE LA FORMATION

Formation d'une durée de 07h00 sur 1 jour, en présentiel dans les locaux du client.

Date : à définir avec le commanditaire.

Horaires : 9h00 — 12h30 / 13h30 — 17h00.

DISPOSITIONS PRATIQUES

Afin de garantir la qualité de ses formations, Paul-William Castel L'Académie limite ses sessions à 6 stagiaires par session.

Format individuel ou sessions collectives intra-entreprise, exclusivement dans les locaux du client en Région Sud.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES / ORGANISATION

Formation proposée en format 100 % présentiel, dans les locaux du client.

8- MOYENS TECHNIQUES, PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Encadrement (formateur) : Rodolph Castel — Master Ressources Humaines (Paris I Panthéon-Sorbonne), Executive MBA HEC Paris, coach professionnel certifié ICF, facilitateur en Codéveloppement, accrédité Insights Discovery. 22 ans d'expérience comme consultant RH et DRH d'entreprises internationales en croissance.

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports théoriques, d'auto-diagnostics, d'ateliers expérientiels, de jeux de rôle et de mises en situation à partir de cas réels apportés par les stagiaires ; feedbacks individuels et collectifs.

Moyens techniques : supports de cours remis aux participants, paperboard, vidéoprojecteur, vidéos pédagogiques, grilles d'auto-diagnostic d'intelligence émotionnelle, roue des émotions.

DÉLAIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

- Analyse de la demande et validation de la faisabilité du projet du stagiaire ou de l'entreprise.
- Entretien avec le responsable pédagogique ou service ressources humaines.
- Inscription via courriel ou via le site internet paul-william-castel.com/academie.
- Délai d'accès : 15 jours ouvrés minimum entre la confirmation de l'inscription et le démarrage de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation de positionnement à l'entrée en formation visant à mesurer les acquis initiaux du stagiaire.

L'évaluation des acquis est réalisée au travers d'un contrôle continu avec des évaluations formatives régulières (mises en situation, jeux de rôle, exercices pratiques) et d'une évaluation finale sous forme de présentation du plan de développement personnel d'intelligence émotionnelle.

Remise d'une attestation de suivi de formation à l'issue de la session.

TARIFS

1 500 € HT / jour, net de TVA.

TVA non applicable, article 261-4-4° a) du Code Général des Impôts — Paul-William Castel L'Académie est exonéré de TVA au titre de la formation professionnelle continue.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute précision et pour l'établissement d'un devis personnalisé.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Accueil des stagiaires (10 min)

- Rappel des objectifs et des modalités de la formation.
- Tour de table, attentes individuelles et présentation du formateur.

Module 1 — Comprendre l'intelligence émotionnelle et son impact professionnel (1h30)

Objectif pédagogique : Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle, identifier ses composantes et son impact sur la performance individuelle et collective.

Contenus abordés :

- Définitions et modèles de référence : Salovey & Mayer, Goleman, Bar-On.
- Les quatre dimensions de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale, gestion des relations.
- Le rôle des émotions dans la prise de décision, la communication et la performance.
- Les idées reçues sur les émotions au travail : utile vs. encombrant, rationnel vs. émotionnel.

Activités réalisées :

- Auto-diagnostic individuel d'intelligence émotionnelle sur les quatre dimensions.
- Étude de cas : analyse de l'impact des émotions dans une situation professionnelle.
- Atelier collectif : partage d'expérience et identification des situations à forte charge émotionnelle.

Évaluation du module : restitution structurée du diagnostic d'IE individuel, avec feedback du formateur.

Module 2 — Développer sa conscience et sa maîtrise de soi (1h40)

Objectif pédagogique : Identifier, nommer et réguler ses émotions, et préserver son équilibre dans les situations à forte charge émotionnelle.

Contenus abordés :

- Le vocabulaire des émotions : émotions primaires, secondaires, mixtes — la roue des émotions.
- Identifier ses émotions et leurs déclencheurs : pensées automatiques, croyances, valeurs.
- Les signaux corporels et la lecture de ses propres réactions.
- Les techniques de régulation : respiration, ancrage, recadrage cognitif, prise de recul.
- La préservation de son équilibre sous pression : hygiène émotionnelle au quotidien.

Activités réalisées :

- Exercice de cartographie émotionnelle individuelle sur une situation récente.
- Pratique guidée de respiration et d'ancrage.
- Atelier de recadrage cognitif : transformer une pensée automatique en pensée régulée.

Évaluation du module : mise en situation de régulation émotionnelle avec feedback du formateur.

Module 3 — Développer son empathie et sa conscience sociale (1h30)

Objectif pédagogique : Décoder les émotions des autres, développer son empathie et lire les dynamiques relationnelles.

Contenus abordés :

- Les trois formes d'empathie : cognitive, émotionnelle, compassionnelle.
- L'écoute active : présence, reformulation, questionnement, silence.
- Le décodage du non-verbal : posture, voix, micro-expressions.
- Les principes de la Communication Non Violente (M. Rosenberg).
- La lecture des dynamiques collectives : climat d'équipe, tensions, signaux faibles.

Activités réalisées :

- Exercice d'écoute active en binôme avec feedback.
- Atelier de décodage émotionnel à partir de séquences vidéo.
- Mise en pratique CNV : observation, sentiment, besoin, demande.

Évaluation du module : mise en situation d'écoute empathique avec feedback du formateur et des pairs.

Module 4 — Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans la relation et le leadership (1h30)

Objectif pédagogique : Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans les situations relationnelles exigeantes et dans la posture de leadership.

Contenus abordés :

- La conduite d'une conversation difficile : préparation, ouverture, écoute, recherche d'issue.
- Donner et recevoir du feedback : feedback positif, constructif, recadrage.
- Embarquer et engager : susciter l'adhésion par l'émotion et le sens.
- Gérer les émotions du collectif : célébration, deuil, tension, changement.
- Construire un plan de développement personnel d'intelligence émotionnelle : axes prioritaires, indicateurs, soutiens.

Activités réalisées :

- Jeu de rôle : conduite d'une conversation difficile sur cas réel apporté par le stagiaire.
- Atelier feedback : pratiquer le feedback constructif en binôme.
- Construction de son plan de développement personnel d'IE à 30 / 60 / 90 jours.

Évaluation du module : présentation du plan de développement personnel d'intelligence émotionnelle, avec feedback du formateur et des pairs.

Évaluation finale (15 min)

Présentation finale (10 min) : le stagiaire restitue son diagnostic d'intelligence émotionnelle, ses progrès anticipés sur les quatre dimensions, et son plan de développement personnel à 30 / 60 / 90 jours. Restitution structurée et feedback formateur sur les quatre dimensions travaillées en formation.

Débriefing fin de formation (10 min)

- Questions / réponses.
- Bilan de fin de formation et engagements individuels post-formation.
- Recueil de satisfaction stagiaire à chaud.
- Remise de l'attestation de suivi de formation.

SYNTHÈSE DU DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Horaire	Séquence pédagogique	Durée
09h00	Accueil, tour de table, cadrage des attentes	0h10
09h10	Module 1 — Comprendre l'intelligence émotionnelle et son impact professionnel	1h30
10h40	Pause	0h10
10h50	Module 2 — Développer sa conscience et sa maîtrise de soi	1h40
12h30	Déjeuner	1h00
13h30	Module 3 — Développer son empathie et sa conscience sociale	1h30
15h00	Pause	0h10
15h10	Module 4 — Mobiliser l'intelligence émotionnelle dans la relation et le leadership	1h30
16h40	Évaluation finale — plan de développement de son IE	0h15
16h55	Débriefing, recueil de satisfaction, remise des attestations	0h05