

Exemple Programme de Formation

Mieux Communiquer en Agilité Émotionnelle et Relationnelle



1. Objectifs de l'accompagnement formation

Cette formation vise à :

- Développer son intelligence émotionnelle pour améliorer sa posture relationnelle.
- Comprendre le rôle des émotions dans la communication interpersonnelle.
- Agir avec agilité émotionnelle en situation professionnelle.
- Mettre en œuvre des outils pour favoriser une communication gagnant-gagnant dans sa pratique

2. Public visé

- Managers, encadrants, professionnels de l'accompagnement (coachs, formateurs, thérapeutes, consultant)
- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences émotionnelles et relationnelles dans sa pratique.

3. Pré-requis

- Entretien de positionnement et test de quotient émotionnel (QE) avant l'entrée en formation.
- Volonté d'implication personnelle pour favoriser l'intégration des outils et la transformation.

4. Durée et modalités d'organisation

Durée adaptée en fonction de vos objectifs et modalités (de 7 à 35 heures)

Rythme : Alternance favorisant l'expérimentation entre sessions

Modalités : Présentiel ou distanciel selon les groupes et lieux

⚠ Ce programme fait l'objet d'une ingénierie d'adaptation personnalisée :

- Individuelle ou collective
- À distance ou en présentiel
- Sur une durée et des modalités adaptées aux objectifs opérationnels visés :
Sensibilisation / Application / Maitrise / Montée en performance

5. Délais et modalités d'accès

- Délai d'accès : Environ 10 jours après validation de l'entretien de positionnement (et adapté à votre planning)

6. Méthodes mobilisées

- Questionnaire diagnostic QE Pro avec débriefing individuel
- Apports théoriques courts et ciblés
- Outils concrets d'intelligence émotionnelle (dictionnaire des émotions, scan corporel, tactiques émotionnelles, etc.)

- Plan d'Action Individualisé entre les sessions
- Retours d'expériences et partage de vécu émotionnel
- Alternance entre pratique individuelle, travail en binôme et analyse de cas

7. Programme détaillé (par phases pédagogiques)

◆ Phase 1 : Diagnostic et appropriation des fondamentaux

- Débriefing du test QE
- Introduction à l'intelligence émotionnelle (modèle PURE)
- Compréhension du processus émotionnel et distinctions clés
- Agilité émotionnelle et posture adaptative
- Premiers outils : scan corporel, déclencheurs, dictionnaire émotionnel
- Observation de ses propres expériences émotionnelles entre les sessions

◆ Phase 2 : Intégration du « diagnostic émotionnel » et mise en tactique

- Lecture des émotions pour soi et les autres
- Approfondissement du diagnostic émotionnel
- Découverte de la tactique émotionnelle : intensité, anticipation, émotion cible
- Expérimentation des stratégies de régulation émotionnelle
- Élaboration d'un plan de progression émotionnelle individualisé

◆ Phase 3 : Application à la relation – De l'agilité émotionnelle à l'intelligence relationnelle

- Retour sur les expériences émotionnelles et apprentissages
- Mise en œuvre des outils de communication émotionnelle
- Création de plans d'action relationnels
- Auto-évaluation et projection des axes de progrès

8. Modalités d'évaluation

- Évaluation formative continue (mise en situation, cas pratiques, feedbacks)
- Auto-évaluation finale sur les compétences émotionnelles développées
- Évaluation de satisfaction en fin de parcours (questionnaire qualité)

9. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous sommes attentifs à l'accessibilité de nos formations. Toute personne en situation de handicap est invitée à nous contacter en toute confidentialité en amont de l'accompagnement pour que nous puissions adapter les modalités (pédagogie, rythme, supports, salle, matériel, etc.).

Référent Handicap : Christophe Gauthier – contact@etmoicoach.fr

10. Tarifs et modalités de financement

- Tarif inter-entreprise et intra : sur devis en fonction du type de parcours, modalités et objectifs
- Financements possibles via OPCO, ou plan de développement des compétences selon éligibilité



11. Coordonnées & Contact

Organisme de formation : Cabinet &moi – SASU Cumaliis

Adresse : 10 avenue des Poilus, 13012 Marseille

SIRET : [à compléter] – Déclaration d'activité : [à compléter]

Référent formation : Christophe Gauthier

Email : contact@etmoicoach.fr

Site : www.etmoicoach.fr