



FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Objectifs de la formation :

L'objectif d'une formation en intelligence émotionnelle est de développer la capacité des individus à reconnaître, comprendre et gérer leurs propres émotions, ainsi que celles des autres.

En améliorant la conscience de soi, la gestion des émotions, la motivation, l'empathie et les compétences sociales, cette formation vise à renforcer les relations interpersonnelles, la prise de décision et la résilience face aux défis.

Elle permet également de mieux gérer le stress et les conflits, favorisant ainsi une meilleure collaboration et un environnement de travail plus harmonieux et productif.

Durée : 14 Heures (2 jours).

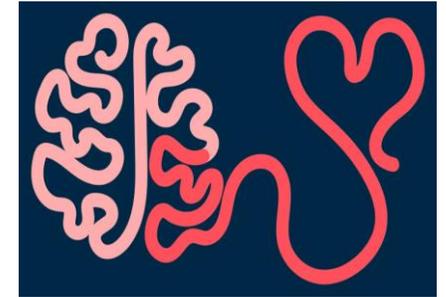
Cible : Les Chefs d'Entreprises, les hauts cadres, les managers, les professionnels en entreprise, les étudiants en recherche d'emploi, etc.



FORMATION

« INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE »

Thème I (Jour 1) : Fondamentaux et Compétences Intra-personnelles



➤ Module n°1 : Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- ✓ Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle
- ✓ Importance de l'intelligence émotionnelle dans la vie quotidienne et professionnelle.

➤ Module n° 2 . Développer la conscience de soi

- ✓ Qu'est-ce que la conscience de soi émotionnelle ?
- ✓ Techniques pour identifier et comprendre ses propres émotions.
- ✓ Exercice pratique : Identifier ses émotions à travers un journal émotionnel.

➤ Module n°3 : Gérer ses émotions (Self-management)

- ✓ Techniques pour la gestion de soi.
- ✓ L'impact des émotions sur le comportement et la performance.
- ✓ Exercice pratique : Techniques de gestion du stress et de la colère (respiration, pleine conscience).

FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Thème I : Fondamentaux et Compétences Intra-personnelles

➤ Module n°4 : La motivation intrinsèque

- ✓ Comprendre la motivation émotionnelle.
- ✓ Comment maintenir une attitude positive et rester motivé dans des situations difficiles ?
- ✓ Exercice pratique : Élaboration d'un plan personnel de motivation.

➤ Module n°5 : Application des compétences intrapersonnelles dans la vie professionnelle

- ✓ Utiliser la conscience de soi et la gestion de soi dans les situations professionnelles.
- ✓ Comment l'intelligence émotionnelle influence la prise de décision et la gestion du stress au travail ?
- ✓ Exercice pratique : Résolution de problèmes émotionnels à travers des études de cas.

➤ Bilan de la première journée

- ✓ Retour d'expérience des participants.
- ✓ Résumé et questions.





FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Thème II (Jour 2) : Compétences Interpersonnelles et Application Pratique

➤ Module n°6 : Développer l'empathie

- ✓ Qu'est-ce que l'empathie et pourquoi est-elle essentielle ?
- ✓ Techniques pour comprendre les émotions des autres.
- ✓ Exercice pratique : Jeu de rôle pour reconnaître et répondre aux émotions des autres.



➤ Module n°7 : Améliorer les compétences sociales et la communication émotionnelle

- ✓ Comprendre les compétences sociales dans le contexte de l'intelligence émotionnelle.
- ✓ Techniques pour améliorer la communication émotionnelle, écouter activement et s'exprimer de manière authentique.
- ✓ Exercice pratique : Simulation de conversations difficiles avec gestion des émotions.



FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Thème II (Jour 2) : Compétences Interpersonnelles et Application Pratique

➤ Module n°8 : Gérer les conflits

- ✓ Comment l'intelligence émotionnelle aide à gérer les conflits ?
- ✓ Stratégies pour désamorcer les situations tendues.
- ✓ Exercice pratique : Études de cas de gestion de conflits émotionnels en équipe.



➤ Module n°9 : Appliquer l'intelligence émotionnelle dans un environnement professionnel

- ✓ Utilisation de l'intelligence émotionnelle pour améliorer les relations professionnelles.
- ✓ Techniques pour construire des équipes harmonieuses et performantes grâce à une gestion émotionnelle efficace.
- ✓ Exercice pratique : Travail de groupe pour résoudre un conflit organisationnel fictif.

FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Thème II (Jour 2) : Compétences Interpersonnelles et Application Pratique

➤ Module n° 10: Développement du Leadership

- ✓ Rôle de l'intelligence émotionnelle dans le leadership.
- ✓ Comment un leader peut-il influencer positivement son équipe par ses compétences émotionnelles ?
- ✓ Étude de cas : Analyse de leaders ayant utilisé l'intelligence émotionnelle avec succès.



➤ Module n° 11 : Plan d'action personnel

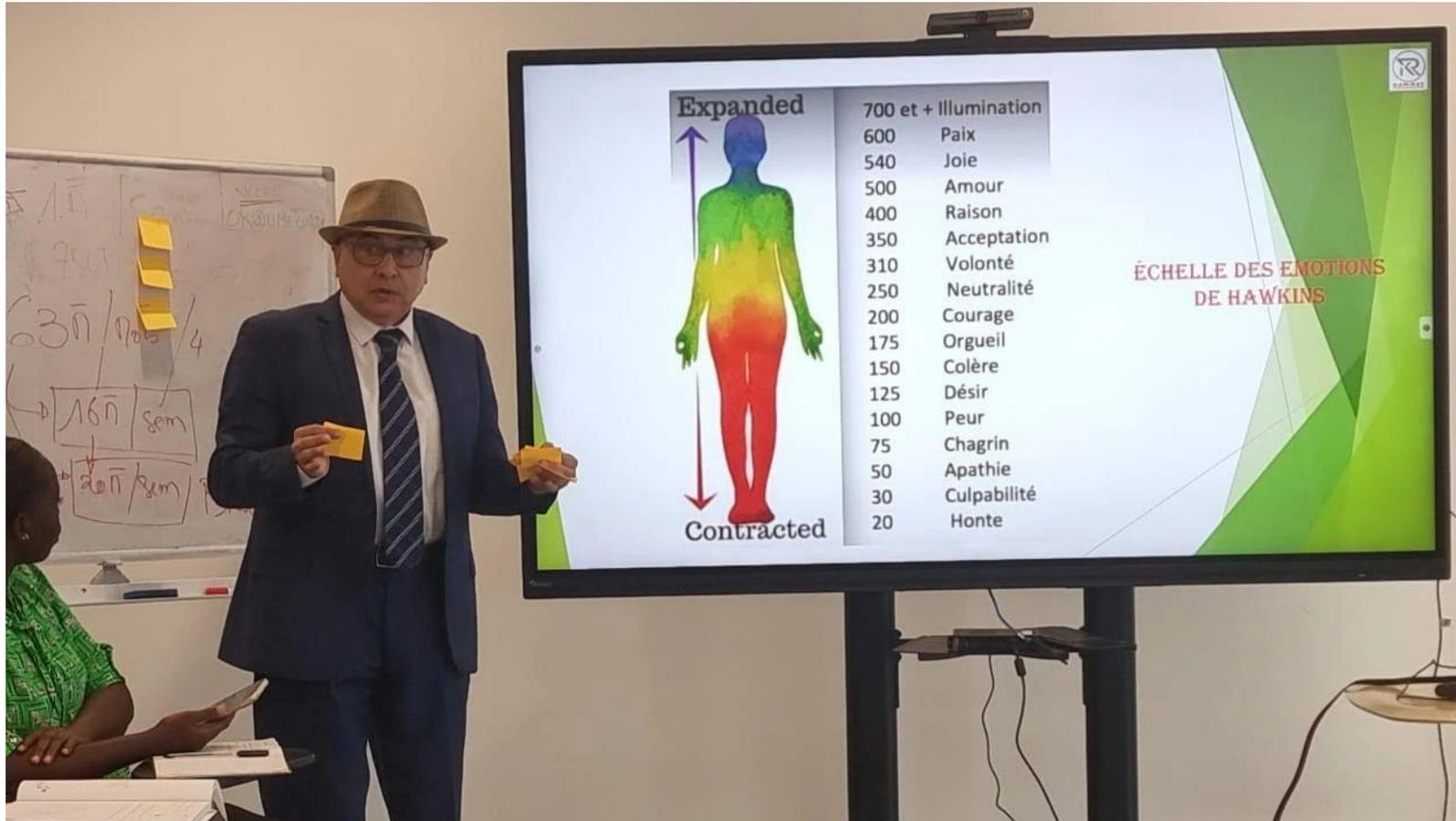
- ✓ Élaboration d'un plan d'action personnel pour intégrer l'intelligence émotionnelle dans la vie quotidienne et professionnelle.
- ✓ Partage en groupe : Quel est le prochain pas pour chaque participant ?

➤ Clôture et évaluation de la formation

- ✓ Évaluation des acquis et remise d'un certificat de participation.
- ✓ Conclusion et questions finales.

FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »



Au plaisir de vous voir parmi nous dans cette formation



Enthousiaste et passionné par le développement personnel et professionnel, je suis **Abdelmonem KAANICHE**, un coach dédié au développement de l'individu et de l'entreprise. Fort de 35 années d'expérience dans le Management et le Leadership dans plusieurs pays (Tunisie, France, Gabon, Ethiopie, Niger), j'ai eu le privilège d'accompagner des individus et des équipes vers l'atteinte de leurs objectifs et l'optimisation de leurs performances.

En tant que coach, je mets l'accent sur le développement des compétences et le leadership au sein de l'environnement professionnel. **Mon approche holistique** vise à aligner les objectifs individuels et organisationnels, favorisant ainsi une culture d'entreprise dynamique et performante.

Mon approche repose sur l'idée que chaque individu **a le potentiel de briller** dans son domaine. Mon rôle est de catalyser ce potentiel en fournissant un soutien personnalisé, des outils concrets et une vision stratégique.



Dr. Abdelmonem KAANICHE
Fondateur & DG KamRay