# MANAGER AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE.

Une demi-journée de 3 h 30, préparée par un test QE Pro individuel.

Un manager n'a pas à laisser ses émotions au vestiaire, ni celles de son équipe. Il a besoin de les repérer, de comprendre ce qu'elles disent et d'en faire quelque chose d'utile, surtout quand la tension monte. **Cet atelier part du profil émotionnel de chaque participant, mesuré en amont par le test QE Pro, pour travailler le processus de l'intelligence émotionnelle : identifier, comprendre, réguler.**

## 01 LE PROGRAMME

### Objectifs

À l'issue de la session, chaque participant est capable de :

1. expliquer ce qu'est une émotion, comment elle se construit et à quoi elle sert ;
2. situer ses forces et ses axes de progrès émotionnels à partir de son profil QE Pro ;
3. décrire les trois temps de l'intelligence émotionnelle : identifier, comprendre, réguler ;
4. analyser une émotion à l'aide d'une fiche émotion : déclencheurs, signaux, besoin, message ;
5. choisir une manière de réguler adaptée à une situation managériale réelle.

> **Le test QE Pro et la confidentialité**
> Chaque participant passe le test en ligne au moins 15 jours avant la session. Il reçoit son propre rapport. En séance, le débriefing collectif ne montre que des tendances de groupe : aucun résultat individuel n'est affiché ni communiqué à l'employeur.

### Déroulé · 3 h 30

| | |
|---|---|
| **30 min** | **Ouverture.** Cadre de travail, règles de confidentialité, objectifs, faire connaissance. |
| **20 min** | **Ma métaphore de l'émotion.** Chacun exprime son rapport aux émotions par une image, puis débriefing. |
| **20 min** | **C'est quoi, une émotion ?** Son architecture, sa fonction, ce qu'elle déclenche dans le corps et dans la relation. |
| **30 min** | **Le profil émotionnel du groupe.** Débriefing collectif des tests QE Pro, puis lecture individuelle de son rapport. |
| *10 min* | *Pause* |
| **30 min** | **Identifier, comprendre, réguler.** Le processus de l'intelligence émotionnelle appliqué à des situations de management. |
| **40 min** | **Deux fiches émotions.** En sous-groupes, la carte d'identité de deux émotions : ce qui les déclenche, comment les repérer, ce qu'elles demandent. |
| **15 min** | **Réguler.** Des pratiques simples pour accueillir et exprimer une émotion avec justesse. |
| **15 min** | **Mes engagements.** Une situation où je mettrai ces repères en pratique. Évaluation. |

# MANAGER AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

chamaan.

## 02 INFORMATIONS PRATIQUES

| | |
|---|---|
| PUBLIC | Managers de proximité ou intermédiaires, nouvellement nommés ou expérimentés. |
| PRÉREQUIS | Être en situation d'encadrer une équipe. Avoir passé le test QE Pro en ligne au moins 15 jours avant la session (lien envoyé à chaque participant). |
| DURÉE | 3 h 30, en une session de formation, plus le temps du test en ligne en amont. |
| FORMAT | Formation en intra-entreprise, pour un groupe de 8 à 10 managers. En présentiel dans vos locaux, à Nantes et en Pays de la Loire, ou en distanciel partout en France (classe virtuelle). |
| TARIF | **900 €** pour le groupe. Préparation, animation, supports et compte rendu inclus. Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.<br>**En plus : le test QE Pro, 70 € HT par participant** (TVA 20 % en sus, soit 84 € TTC). Un test par participant. |
| MODALITÉS D'ACCÈS | Un rendez-vous de cadrage gratuit pour comprendre le contexte de l'équipe, puis une proposition et une convention de formation. Chaque participant reçoit ensuite une convocation, son lien vers le test QE Pro et un court recueil de ses attentes. |
| DÉLAI D'ACCÈS | 4 à 6 semaines entre votre accord et la session de formation, dont au moins 15 jours pour passer le test. |
| MÉTHODES | Test QE Pro et débriefing collectif anonyme, métaphore, apports courts, travail en sous-groupes sur des fiches émotions, situations de management réelles. |
| ÉVALUATION | Positionnement par le test QE Pro et le recueil des attentes, observation pendant les ateliers, évaluation des acquis en fin de session, satisfaction à chaud et à trois mois. Un certificat de réalisation est remis à chaque participant. |
| ACCESSIBILITÉ | Une personne en situation de handicap ? Signalez-le dès le cadrage. La référente handicap, Julie Arrouet, étudie avec vous et avec la personne les aménagements possibles, y compris pour le test en ligne, et mobilise si besoin des partenaires spécialisés. Pour une session dans vos locaux, l'accessibilité du lieu est vérifiée avec vous. |
| RÉSULTATS | Offre nouvelle : aucune session n'a encore été réalisée sous ce format. Les taux de satisfaction et d'atteinte des objectifs seront publiés après les premières sessions, avec leur mode de calcul. |
| FORMATRICE | Julie Arrouet, formatrice et coach professionnelle, praticienne certifiée QE Pro, fondatrice de CHAMAAN. Elle anime des formations sur la gestion du stress et l'intelligence émotionnelle. |

### PARLONS DE VOTRE ÉQUIPE

Rendez-vous de cadrage gratuit et sans engagement.
Réponse sous 24 heures ouvrées.

julie@chamaan.fr · chamaan.fr

JE RÉSERVE MON RENDEZ-VOUS