PÔLE 2 — LEADERSHIP & SOFT SKILLS

Leadership et intelligence émotionnelle

Développer son leadership authentique par la maîtrise des compétences émotionnelles

Le QI ne prédit pas le succès managérial. Les études le montrent depuis 30 ans : les leaders efficaces ne sont pas les plus intelligents. Ce qui fait la différence ? La capacité à lire une situation, gérer ses émotions, créer de la confiance.

Cette formation développe l'intelligence émotionnelle dans sa dimension stratégique : utiliser les émotions comme levier d'influence et de performance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre l'intelligence émotionnelle (au-delà des clichés)
- ✓ Identifier ses émotions et leurs impacts
- ✓ Développer sa capacité à lire les situations
- ✓ Utiliser l'empathie comme outil d'influence
- ✓ Gérer le stress et les situations chargées
- ✓ Construire son style de leadership authentique

INFORMATIONS PRATIQUES

Format	Présentiel (recommandé) ou hybride
Durée	2 jours (14h) + 2 sessions CoachingOurselves
Public visé	Managers, dirigeants, chefs de projet
Prérequis	Aucun prérequis technique, ouverture à l'introspection

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 : L'IE, c'est quoi vraiment ?

- Le modèle de Goleman décrypté
- Pourquoi le QE bat le QI
- Le cerveau émotionnel : apports des neurosciences
- Évaluer son quotient émotionnel

Mise en pratique : *Autodiagnostic et feedback croisé*

Module 2 : Se connaître pour se maîtriser

- Identifier ses émotions
- Comprendre ses déclencheurs
- Techniques de régulation
- Stress et pression : rester lucide

Mise en pratique : *Exercices de régulation en situation*

Module 3 : Lire les autres et créer la connexion

- Empathie cognitive vs émotionnelle
- Décoder ce qui ne se dit pas
- L'écoute active : au-delà de la technique
- Créer la sécurité psychologique

Mise en pratique : *Mises en situation d'écoute empathique*

Module 4 : L'IE au service du leadership

- Les 6 styles de leadership émotionnel
- Inspirer sans manipuler
- Décider avec le cœur ET la tête
- Plan de développement de leader

Mise en pratique : *Définition de sa feuille de route*

→ Ancrage CoachingOurselves : *« Developing Yourself as a Leader » + « Building Trust »*

TARIFS 2026

INTER-ENTREPRISES	INTRA-ENTREPRISE
1 590 € HT	**4 200 € HT**
par participant	groupe (jusqu'à 12 participants)

Sessions CoachingOurselves incluses dans le prix. Éligible financement OPCO. Nous vous accompagnons dans les démarches.

L'APPROCHE QUINZE

Le Système Quinze Méthodologie en 5 phases : Diagnostic → Immersion → Confrontation → Construction → Ancrage. Chaque formation suit ce processus éprouvé pour maximiser l'impact.

Facilitateurs praticiens Pas de formateurs académiques chez Quinze. Nos intervenants sont des professionnels en activité - dirigeants, managers, experts - qui partagent leur expérience terrain.

L'option immersive Toutes nos formations peuvent être dispensées en environnement naturel d'exception - montagne, désert, grands espaces. Pas du team building : un vrai outil stratégique.

CoachingOurselves Sessions de peer learning (90 min) basées sur les travaux de Henry Mintzberg pour ancrer les apprentissages entre pairs. Quinze est partenaire exclusif pour la France, la Belgique et la Suisse.