



# ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

## Parcours Intelligence Emotionnelle 5 jours

### DISC – SAT- EIQ2



ENKAÏROS EURL

SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTE LIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## Objectif général de la formation

Stimuler son savoir être passe par l'identification des émotions afin de mieux les gérer pour soi et dans sa relation aux autres. C'est de cette interaction que peuvent émerger des ressources davantage ciblées sur l'écoute de soi et des autres, que ce soit dans notre quotidien ou dans une démarche professionnelle.

La formation proposée en 5 jours apporte des outils concrets afin d'optimiser la connaissance de soi.

Elle est orientée également sur l'accompagnement sous forme de coaching individuel, d'équipe, dans le cadre des ressources humaines (bilans de compétences, (ré)orientation professionnelle, etc).

L'outil DISC est un profil de personnalité très pertinent, EIQ2 permet d'obtenir un quotient d'intelligence émotionnelle et SAT est l'outil pour développer son intelligence émotionnelle.

## Objectifs spécifiques

- Identifier ce qu'est une émotion.
- Comprendre l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman : conscience et maîtrise de soi, conscience de l'autre et relation à l'autre
- Comprendre l'intelligence émotionnelle selon les neurosciences avec Jacques Fradin
- Les émotions, leurs manifestations, leur impact sur nos comportements
- L'énergie des émotions et comment elles sont gérées dans notre cerveau : le rôle de la pré-frontalisation
- L'EIQ2 : évaluation de notre intelligence émotionnelle
- Le DISC : comment renforcer nos compétences émotionnelles en lien avec notre typologie comportementale
- Le SAT : comment grâce à son agilité émotionnelle mieux se gérer soi et les autres

**ENKAÏROS**

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## Public concerné :

Psychothérapeutes, enseignants, thérapeutes, Coach, Consultants, Managers, Responsables Ressources Humaines, Responsables d'associations, de communautés, de collectivités publiques, Responsables de communication, particuliers

**Pré requis :** Il s'agit d'un parcours évolutif. Il n'y a pas de connaissances spécifiques requises

## Méthodes et outils pédagogiques :

Auto-évaluation, échanges, vidéos, support, mises en situation, tests, travail en sous-groupes

**Evaluation :** Quizz et mises en situation

**Durée et date :** 5 jours, 35 h de formations en présentiel

Les 12-13-14 novembre 2021 et les 27-28 novembre 2021

**Tarif :** 1 150 € six premiers inscrits et 1400 € tarif régulier

Ce tarif inclut les tests et les rapports individuels pour les 3 outils DISC, EIQ2 et SAT

**Notre intervenante se présente :** Muriel Grevesse

Thérapeute – coach – consultante – formatrice spécialisée dans la gestion des émotions, du stress et du burnout

« Passionnée des neurosciences, sensibilisée à la gestion des émotions, je me suis spécialisée dans la gestion du stress et du burn-out. Paramédicale de formation initiale en tant qu'orthophoniste, j'ai développé la pratique du coaching en lien avec les outils tels que l'hypnose, l'EFT et l'approche énergétique. J'organise des formations dans mes différents secteurs d'activité. J'ai enseigné l'intelligence émotionnelle en haute école section Logopédie en Belgique. »

[m.grevesse@neurone-sens.fr](mailto:m.grevesse@neurone-sens.fr)

**ENKAÏROS**

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : [enkairos.fr](http://enkairos.fr) • mail : [accueil@enkairos.fr](mailto:accueil@enkairos.fr) • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME



## JOUR 1 : Intelligence émotionnelle et EIQ 2

- Définition des émotions et de l'intelligence émotionnelle
- Les 4 axes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
- Les mécanismes de la gestion des émotions selon les neurosciences avec Jacques Fradin
- Le rôle de la pré-frontalisation
- L'EIQ2 : questionnaire d'évaluation sur nos compétences émotionnelles
- Débriefing du rapport d'analyse (30 pages)
- Pratique des outils en sous- groupes pour stimuler son assertivité, sa confiance et son estime de soi
- Brainstorming, partages d'expérience entre les participants

## JOUR 2 et 3 : Le modèle D.I.S.C. et le lien EIQ 2

Le DISC décrit le comportement (le style naturel) et la manière dont le sujet s'adapte à son environnement (le style adapté)

Le modèle des couleurs permet à chacun de mieux comprendre sa zone de confort et d'inconfort, de prendre conscience de ses forces et ses faiblesses, de mettre en place des stratégies de réussite, d'adopter des attitudes qui répondent aux exigences de l'environnement, de développer son adaptabilité et sa flexibilité, de mieux communiquer avec autrui, d'accroître son leadership.

Les performances individuelles, le travail en équipe et le management y gagnent en efficacité.

Il peut s'agir d'un outil au service du développement personnel. Il s'avère efficace également dans le cadre des demandes de (ré)orientation scolaire ou professionnelle.

Le DISC est donc particulièrement pertinent pour permettre de :

- Comprendre son propre comportement et mieux appréhender ses réflexes relationnels

**ENKAÏROS**

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

- Améliorer sa communication pour donner de la souplesse à ses échanges
- Développer des relations plus efficaces et positives
- Décrypter plus facilement ce qui est important pour l'autre et adapter sa communication
- Réduire les interprétations, les non-dits et les conflits entre des personnes
- Renforcer la performance collective en développant un climat plus ouvert et une plus grande acceptation des différences au sein des équipes

## Contenu Jour 2 :

- Les principes du modèle de W. MARTSON
- Profil naturel et Profil adapté
- Les 4 couleurs DOMINANCE- INFLUENCE-STABILITE-CONFORMITE
- Débriefing du profil et mise en comparaison
- Les déclinaisons : nos zones de confort, d'inconfort et nos zones de sur-adaptation, de sous- adaptation

## Contenu Jour 3 :

- La loi de Mehrabian et les 3 niveaux de communication
- Comment identifier les autres comportements/couleurs
- Les Forces Motrices : ces moteurs qui nuancent notre profil
- Débriefing des rapports individuels
- Le lien DISC-EIQ2
- Exercices et partages d'expériences

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## JOUR 4 et 5 : Modèle S.A.T -

### Comment développer son intelligence émotionnelle

- Dans un monde où, plus que jamais, l'élément humain détermine la performance, l'intelligence émotionnelle est devenue une compétence indispensable.
- C'est aussi la compétence de décoder et de gérer ses émotions et celles des autres pour mieux interagir et grandir ensemble.
- La neurosensorialité et l'intelligence du cœur construite sur les fondements des neurosciences, transporte l'humain dans une dynamique hautement créative et collaborative au service de l'organisation.

Ces intelligences multiples en mode adaptatif ont pour effet de :

- • couper le dialogue intérieur négatif et nous sortir du stress
- • nous replacer dans la présence active pour mieux gérer les situations
- • nous faire prendre du recul et retrouver calme et sérénité
- • accroître notre lucidité et notre capacité d'accueil
- • nous reconnecter à notre libre arbitre, conscient du champ des possibles
- • avoir une meilleure compréhension de l'autre et s'ajuster en fonction de lui
- • favoriser la cohésion d'équipe et l'intelligence collective
- • nous libérer durablement des paquets émotionnels
- • nous redonner notre véritable levier d'action

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME



## Contenu jour 4 :

- Le SAT profile pour évaluer nos compétences d'adaptabilité émotionnelle
- Les 16 compétences
- La bascule entre le mode mental automatique et mode mental préfrontal
- Les 4 principes de VOIR de l'agilité cognitive : la responsabilité – l'exploration – la motivation – la confiance
- Analyse du rapport personnalisé
- Les donneurs et les bouffeurs d'énergie
- L'ascenseur émotionnel
- Exercices de groupes

## Contenu Jour 5 :

- Expérimenter les émotions à travers ses ressentis :
- La respiration et la visualisation comme techniques de libération émotionnelle
- Le OOPS (inspiré du Tipi et du Cleen)
- La cohérence cardiaque dans la gestion de ses émotions
- La technique de respiration Wim Hof
- Le quadrant d'Ofman pour débusquer ses pièges et ses défis
- Le pack aventure
- Exercices en groupes
- Partages d'expérience

ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126