
Programme de Formation

24 - Développer l'agilité émotionnelle et relationnelle en situation professionnelle

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Cette formation s'adresse aux :

- **Managers:** Ces professionnels joueront un rôle clé dans la mise en œuvre des stratégies apprises durant la formation, en apprenant à motiver et à guider leurs équipes vers l'atteinte des objectifs communs.
- **Chefs de projet:** Ils bénéficieront de techniques avancées pour planifier, exécuter et finaliser des projets avec succès, tout en gérant les ressources et les délais de manière efficace.
- **Équipes transverses:** Les membres d'équipes interfonctionnelles apprendront à collaborer efficacement, en tirant parti de la diversité des compétences au sein du groupe pour résoudre des problèmes complexes.
- **Profils experts** en interaction fréquente: Ces individus, qu'ils soient consultants ou spécialistes dans leur domaine, auront l'occasion d'affiner leurs compétences en communication et en collaboration pour maximiser leur impact lors des échanges avec d'autres parties prenantes.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Lire plus finement les **besoins émotionnels et relationnels d'une situation**,
- Comprendre leurs **postures émotionnelles naturelles** (issues de leur style DiSC),
- Identifier les **postures qu'ils mobilisent peu ou évitent**,
- **Choisir et activer volontairement** une posture plus adaptée aux enjeux,
- Renforcer leur **efficacité relationnelle**, même sous pression.



Description

Développer l'agilité émotionnelle et relationnelle en situation professionnelle

Accueil & cadrage (30 min)

- Objectifs et cadre de la journée
- Positionnement clair : ce que n'est pas EQ

Agile EQ développe la capacité à s'ajuster à une situation, pas à se transformer.

Fondamentaux Everything DiSC® (45 min)



- Rappel des 4 styles DiSC
- Préférences naturelles et besoins associés
- Forces et limites d'un fonctionnement spontané

Transition clé : *Un style devient limitant lorsqu'il est utilisé sans ajustement.*

Introduction au modèle Agile EQ (1h15)

- Définition de l'Agile EQ
- Présentation des **8 postures émotionnelles et relationnelles**
- Lien entre style DiSC et postures naturellement accessibles

Travail individuel et en sous-groupes :

- lecture du rapport Agile EQ (selon les cas)
- identification des postures proches / éloignées
- premières prises de conscience

Fonctionner sous pression : postures réflexes (1h30)

- Ce qui se joue quand la pression monte :
 - stress
 - urgence
 - désaccord
 - conflit latent
- Postures sur-utilisées / sous-utilisées
- Impact sur les autres et sur la coopération

Mises en situation guidées (situations managériales réelles)

Pause Déjeuner

Développer son agilité émotionnelle (1h30)

- Lire les **besoins réels de la situation**
- Identifier la posture la plus pertinente
- Ajuster son comportement de façon intentionnelle

Outils issus du rapport :

- effort requis pour chaque posture
- leviers concrets pour "entrer dans la posture"
- entraînement progressif

Entraînement & ancrage (45 min)

- Choix d'une posture prioritaire par participant
- Travail sur des situations professionnelles réelles
- Feedback croisé et ajustements

Logique du support : **Prendre conscience → faire des choix différents → pratiquer**

Plan d'action & clôture (15 min)

- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Bonnes pratiques pour maintenir l'agilité dans le temps

Conclusion : l'agilité se développe **par l'usage**, pas par l'intention

★ **Prérequis**

Une bonne compréhension de la langue française est essentielle pour utiliser efficacement les supports de type Canva, questionnaires et tests. En effet, ces ressources pédagogiques sont souvent rédigées dans un français précis et nuancé, ce qui nécessite une maîtrise suffisante de la grammaire, du vocabulaire et des structures syntaxiques. Par exemple, les Ebooks peuvent contenir des concepts complexes qui demandent une capacité d'analyse et d'interprétation. De plus, les questionnaires et tests évaluent non seulement la connaissance des faits, mais aussi la compréhension contextuelle et l'application des connaissances acquises. Ainsi, une solide compétence en français permet non seulement de suivre le contenu proposé, mais aussi d'en tirer le maximum de bénéfices en facilitant une interaction active avec le matériel éducatif.



Modalités pédagogiques

Cette formation, individuelle ou en groupe, en face à face ou par visioconférence, offre une flexibilité d'apprentissage adaptée aux besoins de chacun. Que ce soit à domicile ou en milieu professionnel, notre approche vise à maximiser l'engagement et l'interaction.

Nous adoptons une méthode pédagogique interactive et conviviale, alliant théorie et exercices pratiques basés sur des cas concrets, garantissant ainsi l'acquisition de compétences directement applicables. Nos formateurs expérimentés favorisent les échanges pour un climat d'apprentissage stimulant.

La répartition est de 60 % de théorie et 40 % de pratique, où les stagiaires appliquent leurs connaissances via ateliers et études de cas. La participation est encouragée, permettant aux participants de poser des questions et partager leurs expériences, enrichissant ainsi l'expérience d'apprentissage collective.



Moyens et supports pédagogiques

Durant cette formation, différents moyens et supports pédagogiques seront utilisés afin d'enrichir l'expérience d'apprentissage et de s'adapter aux divers styles d'apprentissage des participants. Parmi ces supports, nous aurons des vidéos interactives qui permettront de visualiser des concepts clés et de rendre les sessions plus engageantes. L'e-learning sera également intégré, offrant aux participants la flexibilité d'accéder à du contenu complémentaire à leur rythme, avec des quiz pour évaluer leur compréhension. De plus, un tableau interactif sera utilisé pour faciliter les échanges et encourager la participation active lors des discussions en groupe. Les participants auront également la possibilité d'utiliser un portable pour accéder à des ressources en ligne et collaborer sur des projets en temps réel. Enfin, un livret pédagogique sera distribué, regroupant l'ensemble des notions abordées durant la formation ainsi que des exercices pratiques pour renforcer l'apprentissage. Ce mélange de supports vise à créer une atmosphère dynamique et stimulante, propice à l'acquisition de nouvelles compétences.



Modalités d'évaluation et de suivi

Les modalités d'évaluation et de suivi sont les suivantes :

- **Feuilles de présence.**
- **Mises en situation.**
- **Formulaires d'évaluation de la formation.**