FICHE PROGRAMME

Intelligence émotionnelle : décider, sentir, coopérer

Module adaptatif | ~20 min

Plus l'intelligence artificielle absorbe la part analytique du travail, plus la compétence émotionnelle devient ce qui ne se délègue pas : décider avec justesse, sentir ce que vit l'autre, réparer une relation abîmée. Au-delà du concept popularisé par Daniel Goleman, le module en donne la mécanique — nommer l'émotion, puis identifier le besoin précis qu'elle signale — et quatre gestes pour la travailler au quotidien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre pourquoi l'émotion n'est pas l'adversaire de la raison, mais la boussole sans laquelle les décisions déraillent.

02 Nommer l'émotion ressentie, puis identifier le besoin qu'elle signale : sécurité, reconnaissance, justice, respect du travail.

03 Écouter le besoin derrière l'émotion d'un collègue sans le juger, et distinguer cette empathie de l'accord.

04 Muscler son intelligence émotionnelle par quatre gestes : feedback, besoin caché, décision différée, pleine responsabilité de ses émotions.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers et collaborateurs qui composent chaque jour avec des émotions, les leurs et celles des autres, et veulent en faire des alliées.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Dans l'agence d'Amara, les portefeuilles des conseillers vont être redistribués ; les détails tomberont dans quinze jours. Fabrice, collègue d'Amara, lui demande sans cesse si elle a des nouvelles. Ce matin, tendu, Fabrice lance à Amara : « Tu as de la chance, toi, tu ne risques rien. » Que répond Amara ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Intelligence émotionnelle (Daniel Goleman, Emotional Intelligence, 1995)
- Lien raison-émotion, l'émotion comme boussole (Antonio Damasio, L'Erreur de Descartes, 1994)
- Méthode Afthonios des 4 gestes pour muscler l'intelligence émotionnelle (feedback, besoin caché, ne pas se laisser aveugler, responsabilité)
- Émotion = messager d'un besoin, inspiré de la Communication NonViolente (Marshall Rosenberg)

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger) : plus de 700 participants suivis depuis 1938 — la qualité des relations, facteur n° 1 d'une vie longue et heureuse
- Daniel Goleman, Emotional Intelligence (1995) : popularisation du concept d'intelligence émotionnelle
- Sentio University, étude américaine (février 2025) sur l'IA comme soutien psychologique : 73 % des utilisateurs l'emploient pour gérer leur anxiété
- Antonio Damasio, L'Erreur de Descartes (1994) : l'émotion, indispensable à une bonne décision

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 08/10/2026