

L'intelligence
émotionnelle:
la démystifier et
la développer pour
mieux gérer !



conscience
ressources humaines

On a longtemps pensé que les émotions n'avaient pas leur place au travail. Pourtant, les études démontrent que l'utilisation volontaire de nos émotions peut nous aider à résoudre des problèmes, à guider nos comportements et à développer efficacement nos relations interpersonnelles. L'objectif de cette formation est de développer les compétences émotionnelles afin qu'elles permettent l'amélioration des relations interpersonnelles.

Objectifs

À l'issue cet atelier les participants seront habilités à :

- Démystifier le concept d'intelligence émotionnelle.
- Évaluer son quotient émotionnel à l'aide de divers outils d'auto-évaluation.
- Développer les 4 compétences liées à l'intelligence émotionnelle.
- Améliorer ses techniques de communication afin de développer une meilleure compréhension des autres et établir de bonnes relations interpersonnelles.

Contenu et forme

- Discuter des éléments liés à la mise en pratique de la collaboration professionnelle
- L'intelligence émotionnelle : qu'est-ce que c'est?:
 - Origine du concept de l'intelligence émotionnelle
 - Rôle de l'intelligence émotionnelle dans la réussite personnelle et professionnelle de l'individu
- Le développement des 4 composantes de l'intelligence émotionnelle :
 - Consolidation de sa conscience de soi
 - Meilleure maîtrise de soi par la gestion de ses émotions
 - Amélioration de sa conscience sociale par une communication plus efficace
 - Gestion plus saine des relations interpersonnelles

- Applications dans la vie professionnelle
 - Intervenir auprès d'un employé : faire preuve d'intelligence émotionnelle lors des situations difficiles ou délicates
 - Désamorcer une situation de tension avec intelligence émotionnelle
 - Élaboration d'un plan de développement individuel

Clientèle cible

Gestionnaires de tous les niveaux

Durée

1 ou 2 journées ;

les thèmes abordés varient selon les besoins