



EFFICACITÉ
PERSONNELLE

Développer son intelligence émotionnelle

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



FORMAT

- Intra-entreprise
- Session publique



DURÉE

La formation se déroule en 2 journées (12 heures).

Le contenu et la durée de cette session peuvent être adaptés pour la formation sur mesure en entreprise.



PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre et gérer leurs émotions en développant leur intelligence émotionnelle.



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Modèle d'apprentissage en présentiel dirigé par un formateur, au rythme du groupe, avec activités pratiques structurées. Les cas et expériences des participants servent de support aux travaux de mise en application des acquis de la formation.

Le nombre de participants suggéré est entre 8 et 12 par groupe afin de promouvoir une approche très personnalisée et hautement interactive.



LANGUE

- Français
- Anglais



CERTIFICATION

Attestation de formation admissible à la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre.



POST-FORMATION

Suite à la formation, les participants recevront par courriel chaque semaine des **Trucs & Astuces** pour les inciter à mettre en pratique les compétences-clés acquises.

DESCRIPTION

La formation intitulée **Intelligence émotionnelle** est une formation conçue afin d'aider les participants à mieux comprendre leurs fonctionnements émotionnel et social et d'acquérir des outils afin de savoir mieux gérer ses émotions au travail, maximiser son potentiel et adopter une approche proactive de développement des relations professionnelles constructives dans le but d'optimiser sa performance.

OBJECTIFS

PERMETTRE AU PARTICIPANT DE :

- Définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle ainsi que le rôle qu'elle a dans l'efficacité personnelle et professionnelle.
- Prendre conscience de l'importance des émotions dans nos comportements.
- Identifier les techniques et les stratégies éprouvées pour développer son intelligence émotionnelle.

PROGRAMME


DECRYPTER L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle

- Les concepts de l'intelligence émotionnelle (IE)
- Le rôle de l'IE dans le milieu de travail
- Les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle

Comprendre le langage des émotions

- Principaux mécanismes des émotions
- La palette des émotions

 **Activité : évaluer son Quotient Émotionnel (QE)**

CONNAITRE SON PROFIL EMOTIONNEL

Prendre conscience de ses émotions

- Intelligence intrapersonnelle
- Zones d'inconfort

Développer des émotions positives

- Maîtrise des impulsions
- Rétablir l'équilibre émotionnel

 **Activité : Bâtir une endurance émotionnelle**


COMPRENDRE NOTRE INFLUENCE SUR LES AUTRES

Prendre conscience de l'impact sur les autres

- Intelligence interpersonnelle
- De l'émotion à la relation

Développer des relations positives

- Empathie, communication et obstacles
- Proactivité versus réactivité

 **Activité : Le changement de perception**


DEVELOPPER SON ADAPTABILITE

Développer sa flexibilité mentale

- Flexibilité et résolution de problèmes
- Tolérance au stress et à l'ambiguïté

Penser autrement et agir

- L'intelligence émotionnelle au quotidien

 **Plan d'action personnel**



