



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS LE MILIEU DE TRAVAIL

(classe virtuelle)

POUR TOUTES CLIENTÈLES

ÉLÉMENTS DE CONTENU

Travail préparatoire : Autodiagnostic de l'échelle de l'intelligence émotionnelle

Bloc I

Intelligence émotionnelle

- ▶ Introduction : quelques concepts à définir
- ▶ Explication biologique de l'intelligence émotionnelle : origines cérébrales
- ▶ Modèle des différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle
- ▶ Stratégies pour améliorer notre intelligence émotionnelle
- ▶ Exercice : Mes stratégies
- ▶ Impact de l'intelligence émotionnelle au travail
- ▶ Atelier sur les émotions : les reconnaître, les nommer, les gérer
- ▶ Travail intersession

Bloc II

Conscience de soi

- ▶ Exposé et expérimentation : Développer la conscience de soi
- ▶ Activité : Mes « hot buttons »
- ▶ Exercice : Mes perceptions, préjugés et stéréotypes
- ▶ Communication relationnelle
 - Modèles et obstacles
 - Atelier vidéo : les aspects du non-verbal
- ▶ Écoute profonde : outil essentiel
- ▶ Trucs et astuces au quotidien

Conclusion

- ▶ Clôture des sessions - mon plan de transfert des apprentissages

Plan d'action

L'évaluation se fait en ligne, post-formation

BUT

Développer sa capacité à traiter des situations émotionnelles simples ou complexes dans son milieu de travail par une meilleure conscience de soi et des autres.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- ▶ Saisir l'importance de développer l'intelligence émotionnelle dans son milieu de travail.
- ▶ Développer la conscience de soi, de ses forces, de ses limites et de sa spécificité comme personne et comme professionnel.
- ▶ Développer la conscience des autres, pour favoriser des relations positives au quotidien et susciter la collaboration.

DÉROULEMENT

Classe virtuelle en temps réel où chaque participant se connecte à la session à l'aide d'un lien web. Ordinateur, caméra web et casque d'écoute avec microphone sont requis pour la session.

DURÉE

2 x 2,5 heures – pause de 2 semaines entre les sessions

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS,
MERCI DE COMMUNIQUER AVEC NOUS!**