

Utiliser intelligemment ses émotions

Il est reconnu que les gens les plus productifs et équilibrés possèdent une intelligence émotionnelle supérieure. Ces gens accordent une grande importance à la gestion de leurs émotions et à celles des autres. Ils sont capables de rester en équilibre à travers les multiples contraintes de leur emploi.

L'intelligence émotionnelle au travail se compose de compétences précises intrapersonnelles et interpersonnelles que toute personne peut maîtriser dans les différentes situations qu'elle rencontre. Dans un milieu de travail, la nature des relations entre les gens est souvent émotive. Les gens sont régulièrement interpellés dans leurs émotions par les partenaires, les collègues ou par les clients. Il devient donc, primordial de bien gérer ses émotions personnelles de manière à garder élevés sa motivation, son efficacité et son énergie.

Clientèle visée	Contenu		
Toute personne qui désire mieux composer avec ses émotions et conjuguer avec celles des autres. Le tout, dans une dynamique de travail.	<ul style="list-style-type: none">• La conscience de soi• La gestion de ses émotions• La motivation de soi• La maîtrise de ses relations humaines• L'empathie		
Objectifs par compétences	Méthodologie		
À la fin de la session les participant-e-s seront capables de... <ol style="list-style-type: none">1. Prendre conscience de soi dans des situations de travail2. Gérer ses émotions avec stratégie3. Trouver sa motivation intérieure4. S'affirmer adéquatement auprès des autres5. Se révéler à une personne de confiance6. Prévenir les émotions fortes négatives7. Rester en équilibre même dans des situations délicates8. Aider efficacement une personne par de l'écoute active	<ul style="list-style-type: none">• Questionnaire d'autoévaluation• Exercices pratiques écrits• Exposés interactifs• Analyse de cas vécus• Mises en situation• Entraînements <p>La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.</p> <th data-bbox="824 1606 1429 1654">Durée</th> <td data-bbox="824 1654 1429 1703">Deux journées intensives non consécutives</td>	Durée	Deux journées intensives non consécutives