

LA SYNERGIE D'ÉQUIPE PAR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Les actions des êtres humains résultent d'une fusion de logique et d'émotions. Certaines de ces émotions, si elles sont mal gérées, créent dans l'organisation un climat nuisible.

Une meilleure utilisation de l'intelligence émotionnelle (IÉ) devient nécessaire. L'IÉ serait le pivot sur lequel s'appuient nombre de compétences, dont la gestion du temps, la prise de décision et la communication.

Interagissez et travaillez mieux en misant sur les compétences de l'intelligence émotionnelle ! Améliorez votre climat organisationnel !

OBJECTIFS

À LA FIN DE CETTE FORMATION, VOUS AUREZ ACQUIS DES NOTIONS IMPORTANTES POUR :

- Tenir compte de l'IÉ au travail
- Utiliser les compétences de base de l'IÉ
- Tenir compte de vos émotions et de celles des autres
- Employer les outils nécessaires pour mieux gérer vos émotions
- Mieux gérer vos interactions au travail
- Améliorer le climat dans votre organisation et votre bien-être
- Augmenter la synergie dans vos équipes

CONTENU DÉTAILLÉ

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Les divers types de compétences
- Rôle et importance de l'intelligence au travail
- Compétences de base de l'intelligence émotionnelle
- Valoriser l'IÉ au service du travail d'équipe
- Faire vivre les 5 composantes de l'IÉ au quotidien
- Autodiagnostic de vos habiletés en IÉ
- Quels sont vos déclencheurs émotionnels ?
- Les émotions porteuses de sens
- Autodiagnostic de votre degré d'affirmation
- Les 3R d'une communication porteuse
- Positiver les échanges
- Stratégies d'amélioration pour aiguïser votre IÉ

DURÉE : UNE DEMI-JOURNÉE

CAPSULES E-LEARNING

Cette formation est accompagnée de courtes capsules interactives, disponibles en ligne, permettant de réhausser les notions présentées durant le cours. La formation hybride, présentiel et e-learning, est considérée par plusieurs études comme étant la plus efficace pour la rétention des connaissances.

CAPSULES COMPLÉMENTAIRES POST-FORMATION

- Assertivité : connaître son profil Partie A
- Assertivité : connaître son profil Partie B
- Assertivité : connaître son profil Partie C
- Assertivité : connaître son profil Partie D

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposés interactifs
- Tests d'auto-évaluation
- Vidéos
- Exercices pratiques
- Échanges en grand groupe
- Capsules E-learning complémentaires

MATÉRIEL FOURNI

- Manuel de référence complet

MODES D'ENSEIGNEMENT

ENTREPRISE*



FRANÇAIS



*** Les formations en entreprise sont personnalisées et adaptées à vos besoins**

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

À toute personne intéressée à enrichir sa palette de communication pour un meilleur rendement au travail, et surtout pour des relations de travail pour riches, efficaces et satisfaisantes. Ce moment d'arrêt est particulièrement recommandé à ceux et celles qui souhaitent passer à une autre étape dans leur rôle actuel ou obtenir un nouveau poste.

APPROCHE QUALITEMPS

La force de cette formation est qu'elle se penche sur une dimension souvent ignorée de la vie au travail en jetant d'abord des bases théoriques, puis en les mettant aussitôt en situations concrètes. Vous serez à même de voir où vous en êtes du point de vue de l'IE. Vous saurez sur quels atouts vous pouvez compter pour continuer à progresser.

NOTRE ENGAGEMENT

Vous transmettre les clés de l'intelligence émotionnelle pour augmenter votre satisfaction au bureau !



RECONNAISSANCE DE LA FACULTÉ DE L'ÉDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

L'approche pédagogique de Formations Qualitemps a été validée par la direction de la formation continue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal. 0.7 UFC.