Plan de formation

L'intelligence émotionnelle au travail : les essentiels

Description de la formation

Aujourd'hui, sur le marché du travail, on se distingue autant par nos compétences que par la qualité de nos relations interpersonnelles. C'est par la compréhension de soi et une meilleure compréhension de l'autre que nous arrivons à établir une culture de collaboration ou un climat de travail sain. Cette formation vous permettra de démystifier l'intelligence émotionnelle en distinguant les deux dimensions de l'IE, personnelle et sociale.

Objectifs pédagogiques

1. Démystifier le concept de l'intelligence émotionnelle
2. Évaluer ses habiletés relationnelles à l'aide de divers outils d'autoévaluation
3. Reconnaître les cinq compétences liées à l'intelligence émotionnelle
4. Améliorer vos habiletés de communication par l'affirmation de soi et l'écoute de l'autre.

Contenu

Les émotions et l'intelligence émotionnelle

- La fonction des émotions
- Origine du concept de l'intelligence émotionnelle
- Les dimensions personne et sociale

Les cinq compétences liées à l'intelligence émotionnelle

- Autoévaluation sur les 5 axes
- Comprendre les émotions
- Gérer son équilibre émotionnel
- Être ouvert aux émotions de l'autre
- Exprimer et partager son ressenti
- Gérer les émotions en situation de tension

Élaboration d'un plan de développement individuel

Méthodologie

- Exposé
- Travail d'équipe
- Travail individuel
- Étude de cas
- Autoévaluation

Autoévaluation permettant de prendre du recul sur 5 compétences liées à l'intelligence émotionnelle

Clientèle visée

Tous

À savoir lorsque cette formation est en ligne

Plan de formation

L'intelligence émotionnelle au travail : les essentiels

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Vous devez avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

Formateur(s)

Nathalie Blain
Depuis près de 25 ans, Nathalie œuvre dans le domaine du service-conseil en formation ou en gestion dans des organisations publiques, communautaires ou privées. Cette riche expérience lui a permis de gérer non seulement des projets d'envergure, mais également de prendre la direction d'un service de développement organisationnel et communications internes. Elle agit à titre de formatrice, de coach et de consultante en développement organisationnel.

Durée

2 jour(s) pour un total de 7 heure(s).

Coût par participant en formation publique

607 $

Prochaines dates en formation publique

8 et 9 mars 2027 (Classe virtuelle)

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 9000 participants formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 95 %