

L'essentiel de l'intelligence émotionnelle au travail

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, et en découvrant la mise en pratique au travail.

Objectifs pédagogiques

1. Reconnaître les comportements et attitudes associés aux deux dimensions du concept d'intelligence émotionnelle;
2. Jauger votre quotient émotionnel et votre impact sur vos relations interpersonnelles;
3. Améliorer vos habiletés de communication par l'affirmation de soi et l'écoute de l'autre.

Contenu

L'intelligence émotionnelle

- Rôle de l'intelligence émotionnelle;
- Les émotions; un signal codé.

La dimension personnelle

- La perception de soi;
- L'expression individuelle.

La dimension sociale

- Les relations humaines et l'empathie;
- L'écoute;
- IE dans la prise de décision;
- Stratégies pour développer sa conscience sociale.

Applications dans la vie professionnelle

Méthodologie

- Exposé
- Travail d'équipe
- Travail individuel
- Étude de cas
- Auto-évaluation

Test évaluant le quotient d'intelligence émotionnelle

Clientèle visée

Gestionnaires

À savoir lorsque cette formation est en ligne

L'essentiel de l'intelligence émotionnelle au travail

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

547 \$

Prochaines dates en formation publique

15 et 16 avril 2024 (En ligne)

ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 7 000 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 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>