



Réseautage inc.

L'ingénierie organisationnelle

Formation pour la gestion

G11. Intelligence émotionnelle

Durée : 10 heures réparties sur deux demi-journées

Objectif de la formation : apprendre à gérer avec son intelligence émotionnelle

Travail : élaborer individuellement ou en groupe un programme de gestion de l'intelligence émotionnelle

Contenu :

- Définir l'intelligence émotionnelle (IE)
- Les modèles selon Baron et Goleman
- Quatre clefs émotionnelles: confiance en soi, attitude, positivisme et intuition
- Expertise technique ou quotient intellectuel (QI) versus aptitudes émotionnelles ou quotient émotionnel (QE)
- Les compétences de l'intelligence émotionnelle aux niveaux personnelles et interpersonnelles
- Focus sur ses compétences personnelles : connaissance de soi, conscience personnel et contrôle de ses émotions, capacité de se remettre en question et d'évoluer, motivation, résilience, authenticité et intégrité
- Fonctionnement des émotions, l'impact sur la raison et les fonctions intellectuelles
- Gestion des émotions dans la vie personnelle et professionnelle
- Impact des émotions sur la communication et les relations interpersonnelles
- Le schéma de la tension pour maîtriser et canaliser ses émotions
- Les différentes méthodes et processus d'évaluation du QE et du QI

Discussions :

- L'intelligence émotionnelle (QE)
- L'intelligence intellectuelle (QI)
- Le QE et QI au niveau personnel et professionnel
- Les méthodes et processus d'évaluation

Outils d'apprentissage :

- Le formateur présente les concepts à maîtriser en utilisant des outils technologiques
- Un portfolio est fourni au participant pour s'engager dans une démarche de développement professionnel tout en se fixant des défis organisationnels

Vous serez en mesure de :

- Différencier l'intelligence émotionnelle de l'intellectuelle
- Comprendre l'importance et l'impact de ces 2 aspects
- Avoir des outils pour faciliter votre travail de tous les jours

Bon succès avec votre réseau de compétences!