



Objectifs du Séminaire: Intelligence émotionnelle

G11S

Ce séminaire vise à enseigner aux participants comment exploiter l'intelligence émotionnelle (IE) pour améliorer la gestion des relations interpersonnelles et la prise de décision, tant dans le cadre professionnel que personnel. Les participants apprendront à maîtriser leurs émotions et à utiliser leurs compétences émotionnelles pour devenir des leaders plus efficaces.

1ère Partie: Comprendre l'Intelligence Émotionnelle

- Définition de l'intelligence émotionnelle (IE)
- Modèles d'intelligence émotionnelle
- Quatre clefs émotionnelles
- IE versus QI
- Compétences émotionnelles personnelles et interpersonnelles

2e Partie: Maîtrise et Gestion des Émotions

- Fonctionnement des émotions
- Gestion des émotions au quotidien
- Impact des émotions sur la communication
- Maîtrise des tensions émotionnelles
- Évaluation du QE et du QI

Travail Pratique

Les participants devront **élaborer individuellement ou en groupe un programme de gestion de l'intelligence émotionnelle**, en utilisant les concepts présentés par l'expert et en partageant leurs expériences.

Discussions et Échanges

- **Intelligence émotionnelle (QE) et intelligence intellectuelle (QI):** Débat sur leurs similitudes, différences et complémentarités.
- **Application du QE et du QI:** Réflexion sur l'importance de ces aspects dans la vie personnelle et professionnelle.
- **Évaluation des compétences émotionnelles et intellectuelles:** Échanges sur les processus d'évaluation et les résultats attendus.

Outils d'Apprentissage

- Présentation interactive
- Supports multimédias
- Plan d'action personnalisé
- Évaluation post-formation

Résultats Attendus

- **Différencier l'intelligence émotionnelle de l'intellectuelle:** Maîtriser les concepts clés et savoir les appliquer dans diverses situations.
- **Comprendre l'importance du QE et du QI:** Apprécier l'impact de ces deux aspects sur la performance et les relations.
- **Disposer d'outils pratiques:** Utiliser des techniques éprouvées pour améliorer la gestion quotidienne des émotions.

Certification et Reconnaissance

- **Attestation:** Délivrée à l'issue de chaque atelier ou séminaire
- **Certification:** Pour un programme complet de 80 heures de formation

Réseautage Inc.: Une Expertise Reconnue

- Bénéficiez de subventions d'Emploi Québec pour nos séminaires, programmes sur mesure, tests de fonctionnement et services de coaching.
- Certificat d'agrément d'Emploi Québec: **0060705**
- Organisme formateur agréé par la **Commission des partenaires du marché du travail**, conformément à la Loi favorisant le développement des compétences.

