

Gérer mieux grâce à



l'intelligence émotionnelle

Cette formation vous donnera les clés pour renforcer votre leadership en développant votre intelligence émotionnelle. Vous apprendrez à mieux maîtriser vos émotions et à les utiliser comme levier pour inspirer et mobiliser votre équipe.

Grâce à des outils concrets, vous saurez canaliser l'énergie et les émotions des autres afin d'atteindre des objectifs communs plus efficacement. Vous développerez également une boîte à outils personnalisée pour gérer avec aisance les situations conflictuelles et interagir avec des employés, clients ou fournisseurs difficiles.

Apprenez à anticiper et à désamorcer les conflits dans votre environnement de travail, tout en adoptant une approche constructive face aux plaintes et aux tensions internes.

« Nos formatrices et formateurs sont agréées par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins de l'application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre (loi du 1%) »

Durée : 1,5 jour (9 heures)

Public cible : Managers, cadres, entrepreneurs, responsables d'équipe.

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire.

Jour 1 : Comprendre et développer son intelligence émotionnelle

Module 1 : Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définition et importance de l'intelligence émotionnelle
- Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
- Auto-diagnostic de son intelligence émotionnelle

Module 2 : Maîtrise de soi et gestion des émotions

- Identifier et comprendre ses propres émotions
- Techniques pour réguler ses émotions en situation de stress ou de conflit
- L'écoute active et la compréhension des émotions des autres
- Adapter sa communication en fonction des interlocuteurs
- Exercices pratiques : techniques de respiration, jeux de rôle et mises en situation pratiques

Module 3 : Gérer les situations conflictuelles avec intelligence émotionnelle

- Détection et analyse des conflits en milieu professionnel
- Techniques de communication non violente et de médiation
- Études de cas et simulations pour résoudre des conflits

Jour 2 : Appliquer l'intelligence émotionnelle au leadership et à la gestion des différends

Module 4 : Construire sa boîte à outils personnalisée, retour sur l'expérience

- Partage d'expériences depuis la dernière formation
- Identifier ses leviers personnels pour mieux gérer les émotions
- Élaborer un plan d'action pour améliorer son intelligence émotionnelle

Évaluation et certification

- Questionnaire de validation des acquis en fin de formation
- Attestation de participation délivrée à chaque participant

Isabelle Sergerie

Médiatrice civile, commerciale et en milieu de travail

514-209-8999 / isergerie@moprd.com