

 Compétences personnelles et relationnelles

L'intelligence émotionnelle en milieu de travail

Contexte

Dans un environnement de travail en constante évolution, les compétences techniques ne suffisent plus à garantir la réussite professionnelle et organisationnelle. Développer son intelligence émotionnelle (IÉ), c'est-à-dire sa capacité à gérer ses propres émotions tout en comprenant celles des autres, constitue désormais un atout essentiel pour les personnes dirigeantes tout comme l'ensemble du personnel.

Cette formation vous permettra de renforcer vos habiletés à gérer des situations émotionnelles, qu'elles soient simples ou complexes, afin d'éclairer la prise de décision et de favoriser l'instauration de relations de travail saines et harmonieuses.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, les personnes participantes seront en mesure de :

- Décrire ses émotions et formuler ses besoins lors de situations émotionnellement délicates ou difficiles ;
- D'adapter son attitude pour affirmer ses limites tout en respectant autrui ;
- D'appliquer la technique de la communication non violente en contexte professionnel.

Contenu

- Autoévaluation des compétences émotionnelles
- Autoévaluation de son attitude et de son style d'affirmation de soi
- Démystifier l'intelligence émotionnelle, des origines à nos jours
- Biologie des émotions
- Apparition du concept d'intelligence émotionnelle
- Place des émotions au travail
- Les émotions – définition
- Avantages et inconvénients des émotions au travail
- Exploration des compétences émotionnelles et stratégies gagnantes pour les développer
- Communication non verbale

Approche pédagogique

La démarche d'apprentissage repose sur des exposés, échanges, études de cas et exercices pratiques.

Clientèle cible

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite développer son intelligence émotionnelle en milieu de travail.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de **6 heures** et donne droit à 0,6 UFC-UQO.

Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/intelligence-emotionnelle-milieu-travail>