UQO | FORMATION CONTINUE

Compétences personnelles et relationnelles

L'intelligence émotionnelle : tirer le meilleur parti de soi-même et des autres

À distance 525 $

13 avril 2027 | 9:00 à 16:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 30 mars 2027

Contexte

Nos journées sont plus souvent qu'autrement surchargées et nos organisations changent rapidement et sans cesse. Cela requiert beaucoup d'adaptation de notre part en plus de nous faire vivre quotidiennement une vaste gamme d'émotions. Ne pas les reconnaître ou encore les laisser prendre le contrôle peut nuire à notre bien-être. L'intelligence émotionnelle permet d'utiliser les émotions intelligemment plutôt que de les subir.

L'intelligence émotionnelle est de plus en plus répandue dans le monde du travail, car elle s'applique à toutes sortes de situations et contribue à la réussite des individus et des équipes de travail. Savoir décoder ses propres émotions contribue grandement à l'amélioration de la santé mentale et physique, à la qualité des communications et à la prise de décision. L'intelligence émotionnelle facilite également la collaboration en permettant le développement de meilleures relations, la clarification d'objectifs communs, la gestion des conflits et la résolution de problèmes.

Nous avons tous quelque chose à apprendre de nos émotions. Que ce soit pour nous aider à adapter nos comportements, à comprendre les comportements des autres, à exercer son leadership ou tout simplement pour vivre une vie plus satisfaisante au travail. Par conséquent, l'intelligence émotionnelle est un atout précieux que l'on soit membre du personnel, gestionnaire ou membre de la direction.

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet d'identifier et de connaître les dimensions de l'intelligence émotionnelle. Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- de mieux comprendre les fondements de l'intelligence émotionnelle;

- d’intégrer et d’appliquer des stratégies concrètes permettant de mieux gérer vos émotions et de composer avec celles des autres;
- de choisir les comportements les plus appropriés en fonction des différents contextes de travail;
- d’améliorer vos compétences en communication.

Contenu

- L’importance des émotions au travail
- Le modèle de Goleman sur l’intelligence émotionnelle
- Le développement de la conscience de soi et des autres
- Le développement de la maîtrise de ses émotions
- Le développement de la gestion de relations interpersonnelles fructueuses
- La découverte d’outils et techniques qui favorisent le développement de l’intelligence émotionnelle

Approche pédagogique

- Présentation des concepts, méthodes et outils
- Autoévaluation
- Exercices d’application

Clientèle cible

Cette formation s’adresse à toute personne qui désire comprendre le rôle et l’impact des émotions dans un contexte de travail et qui souhaite développer ses compétences relationnelles en développant son intelligence émotionnelle.

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.

---

https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/intelligence-emotionnelle-tirer-meilleur-parti-soi-meme-autres