

PLAN DE COURS

Atteignez de nouveaux sommets grâce à l'intelligence émotionnelle

Ce cours s'adresse à ceux qui désirent atteindre un équilibre émotionnel individuel et par conséquent organisationnel. Il permet une meilleure connaissance de soi et une meilleure compréhension du mécanisme des émotions. Également, par de nombreux exercices, les participants découvrent des outils concrets et pratiques leur permettant de développer de nouveaux comportements satisfaisants et adéquats.

OBJECTIFS :

Le cours **Atteignez de nouveaux sommets grâce à l'intelligence émotionnelle** aborde les thèmes suivants :

- Définir, comprendre et développer son intelligence émotionnelle.
- Test mesurant l'intelligence émotionnelle.
- Reprendre contact avec soi-même.
- Comprendre le fonctionnement des émotions :
- Démystifier les différentes croyances sur la provenance et la cause des émotions.
- Identifier les mécanismes psychologiques reliés aux émotions : théories de l'évaluation cognitive, association et perception.
- Connaître les émotions les plus fréquentes et leurs conséquences sur les relations interpersonnelles au travail.
- Distinction des différents types d'émotions.
- Les émotions négatives au travail.
- Analyse des coûts et des bénéfices associés aux émotions négatives.
- Prendre conscience et analyser les émotions ressenties.

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450) 978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com

- Identifier les situations et événements qui fournissent l'occasion de ressentir des émotions désagréables.
- Identifier pour chacune des émotions désagréables les croyances et les idées irréalistes en cause.
- Réaliser une gestion constructive des émotions, en modifiant la perception et les idées.
- Exploiter et utiliser les émotions afin de mieux vous sentir : stratégie cognitive (pensées) accompagnée d'une démarche au niveau de l'action (comportement), visant l'adoption de nouveaux comportements.
- L'intelligence émotionnelle au travail : viser le mieux-être collectif des membres de l'entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Les méthodes pédagogiques suivantes seront utilisées :

- Jeux de rôles (mise en situation).
- Observations et analyses des mises en situation - les vôtres et ceux de vos collègues.
- Exposés et cours magistraux.
- Outils d'intégration, exercices pratiques et tests.

Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Pour nous joindre : Bureau : (450)978-2725 Cellulaires : (514) 573-3525 — (514) 730-8318
Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.stephaniemilot.com