

FORMATION

MIEUX GÉRER SON « SPRING ÉMOTIF » UTILISER INTELLIGEMMENT SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

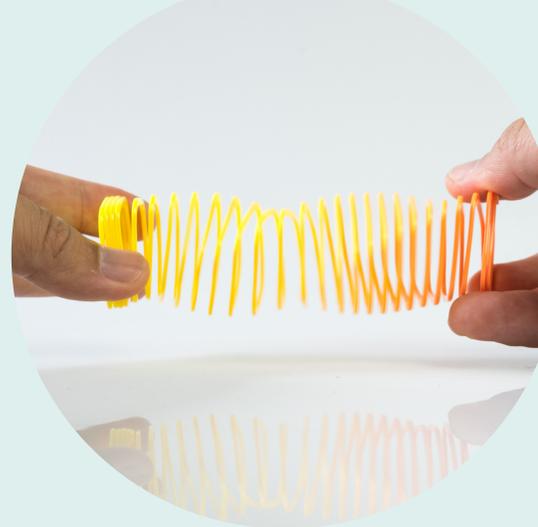
DESCRIPTION

Il est reconnu que les gens les plus productifs et équilibrés possèdent une intelligence émotionnelle supérieure. Ces gens accordent une grande importance à la gestion de leurs émotions et à celles des autres. Ils sont capables de rester en équilibre à travers les multiples contraintes de leur emploi. Tout un atout pour réussir sa carrière!

L'intelligence émotionnelle au travail se compose de compétences précises intrapersonnelles et interpersonnelles que toute personne peut maîtriser dans les différentes situations qu'elle rencontre. Il devient donc primordial de bien gérer ses émotions personnelles de manière à garder élevées sa motivation, son efficacité et son énergie. Gérer son « spring émotif » devient une compétence essentielle à la réussite de sa fonction.

COÛT

Communiquez avec nous
direction@cdsep.org
(450) 651-9595



CLIENTÈLE

TOUTE PERSONNE QUI DÉSIRE MIEUX COMPOSER AVEC SES ÉMOTIONS ET CONJUGUER AVEC CELLES DES AUTRES. LE TOUT, DANS UNE DYNAMIQUE DE TRAVAIL.

DURÉE DE LA FORMATION 6 H

FORMAT PROPOSÉ

- présentiel ou virtuel

ACCOMPAGNATEUR



**CLAUDE
SÉVIGNY**

ANDRAGOGUE
CRHA

Claude est andragogue (formateur d'adultes) CRHA. Il est reconnu pour son côté pratico-pratique, son sens de l'humour et sa capacité de s'adapter à la réalité de ses clients. Il collabore à titre de conseiller stratégique sur le programme DAC (Développement de l'attitude coach) du CDSEP.



A la fin de cette formation, les participant-e-s seront en mesure de ...

Mieux gérer leurs émotions en composant efficacement avec le facteur humain au travail.

Prendre conscience de soi dans des situations de travail

Gérer ses émotions avec stratégie

Se générer des émotions positives dans son travail

Gérer son « spring émotif » même dans une situation délicate

Par ce contenu ...

- Le monde des émotions
- L'utilité des 4 émotions de base
- Le « spring émotif »
- La gestion des émotions
- La maîtrise de ses relations



Programme PACTE

*Programme d'action
communautaire sur le terrain de
l'éducation*

En participant à ...

Dans un style dynamique et interactif (un peu humoristique), le formateur apporte des éléments utiles et concrets de l'intelligence émotionnelle. Il démontre par des exemples concrets que la gestion de son « spring émotif » est possible et essentielle à la réussite de notre carrière. La formation n'est pas orientée vers les recherches ou les théories sur l'intelligence émotionnelle. Le formateur s'investit davantage dans l'application d'attitudes aidantes et de méthodes qui ont fait leurs preuves dans le domaine.

Dans la formation, chaque participant remplit un questionnaire d'autoévaluation sur ses émotions et il se met en action dans certains exercices pratiques.