



MNG-U428 – DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : UN LEVIER PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

PLAN DE FORMATION

Contexte

Dans un contexte où tout va vite et que les changements sont constants, il est primordial de comprendre à quel point l'intelligence émotionnelle devient un atout dans notre travail au quotidien, et ce, autant dans notre vie professionnelle que personnelle. Le contrôle de nos émotions et la capacité à mieux comprendre celles des autres nous permet de faire face à n'importe quelle situation, avec beaucoup plus d'équilibre et de sagesse.

Comme être de relations, nous avons à faire face à des situations délicates et parfois même difficiles, que ce soit avec nos collègues, la clientèle, les familles ou les partenaires. Le fait d'avoir des outils concrets nous permettant de faire de la gestion intelligente de nos émotions lors de situations difficiles contribue à se sentir plus confiant, confortable voire, plus efficace dans ses interventions.

Lors de cette journée de formation, on s'intéressera donc aux émotions et à l'impact qu'elles ont sur soi et sur les autres afin de les utiliser comme levier pour mieux se gérer et gérer ses relations avec les autres.

Clientèle visée

Cette formation s'adresse à toute personne qui est désireuse de développer ses habiletés personnelles et interpersonnelles et d'exercer une influence positive dans ses relations et son organisation.

Durée

Cette formation est d'une durée de sept heures.

Formateur

MARTIN LESSARD

Détenteur d'une maîtrise en management et gestionnaire depuis 25 ans, Martin a géré jusqu'à aujourd'hui plus de 600 employés cadres et syndiqués. Gestionnaire au sein d'une entreprise de haute technologie, il a aussi œuvré comme cadre dans le secteur public et dirigé sa propre entreprise de consultant pendant 8 années où il s'est plus particulièrement spécialisé dans le développement organisationnel et la gestion de projets. Il a débuté au milieu des années 90 dans le domaine des télécommunications et œuvré en pratique privée dans la région de Québec. Depuis 10 ans, il a dispensé une série de formations et de conférences portant sur le leadership, les techniques d'impact et d'influence pour les gestionnaires et le conseil stratégique. Il vient aussi en aide à des organisations para-publiques et privées sur les questions de comportements organisationnels, de management d'impact et de transformation organisationnelle. Il offre des

formations expérientielles, amenant le participant à voir différemment ses relations au travail et à se développer au sein d'équipes hautement performantes.

Énergique et dynamique, son approche préconise les mises en situation concrètes et les expériences évocatrices qui génèrent chez les participants un souvenir bien ancré des concepts qui sont présentés. De la sorte, ce sont les participants eux-mêmes qui, de retour à leur poste de travail, opèrent des transformations relationnelles qui auront un impact positif immédiat pour l'organisation.

Objectif général

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure d'utiliser son intelligence émotionnelle afin d'être plus conscient de ses émotions et de l'impact de celles-ci dans ses actions, comportements et décisions et également de leur influence sur ses relations.

Objectifs spécifiques

Les objectifs de la formation sont de :

- Distinguer les types d'intelligence
- Découvrir la dimension de conscience de soi à l'intérieur de soi
- Identifier les émotions ainsi que leur influence sur soi et les autres
- Développer sa capacité à gérer son stress
- Développer l'ouverture et l'empathie à l'autre
- Générer du sens dans la relation avec les autres et faire la différence

Éléments de contenu

- Types d'intelligence
- Conscience de soi
- Gestion des émotions
- Gestion du stress
- Gestion des relations

Stratégies pédagogiques

- Présentations
- Exercice autodiagnostic
- Exercices pratiques
- Discussions en équipes
- Plénières interactives
- Mises en situation authentique
- Boîte à outils: schéma, trucs pratiques, lecture complémentaire, etc.

Médias

- Cahier du participant
- Projection PowerPoint
- Vidéos

Pistes de transfert

Puisqu'il s'agit d'habiletés interpersonnelles utilisées à tous les jours, les possibilités d'expérimenter les thématiques de cette formation sont nombreuses et leur utilisation permet de générer des retombées positives rapidement. Voici quelques pistes de transfert, d'expérimentations possibles :

Exemples :

- Prendre du recul face à un enjeu
- Accompagner un collègue qui vit une situation difficile
- Se gérer face à une situation stressante
- Prendre conscience de son état émotionnel et agir
- Chercher à comprendre ce que vit notre interlocuteur

Attestation de participation

Une formation continue, selon le Service du développement professionnel, est un ensemble de périodes d'enseignement, de travaux pratiques, de laboratoires, d'études ou de réflexion, de durée et de forme variables, permettant l'atteinte d'objectifs précis de formation professionnelle ou culturelle.

Pour obtenir une attestation de participation, la personne participante doit avoir été présente à un minimum de 80 % de la formation ou avoir complété une série d'activités selon les spécificités indiquées au plan de formation.