

# Intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle consiste à être en mesure de prendre conscience de ses propres émotions, de les gérer, ainsi qu'à comprendre les émotions des autres et à bien gérer ses relations interpersonnelles. La documentation scientifique démontre que développer son intelligence émotionnelle permet d'augmenter sa performance et son bien-être au travail, augmenter la qualité de ses communications, avoir des relations plus positives, ainsi qu'à diminuer le stress au travail. Il est donc utile de la développer dans tous les types de poste de gestion, professionnels et techniques.

## Objectifs de la formation

1. Prendre conscience du rôle et de l'importance des émotions dans son poste.
2. Apprendre à gérer ses émotions au travail pour gagner en crédibilité.
3. Vous outiller afin de développer des relations interpersonnelles positives et durables au sein de votre équipe de travail, tout en augmentant votre influence et votre performance.

## Déroulement

Cette formation interactive vous permettra d'apprendre :

- ce qu'est l'intelligence émotionnelle (partie théorique),
- de l'auto-évaluer,
- de comprendre le lien entre vos émotions et vos comportements,
- de mieux gérer le stress au travail,
- de participer à des activités en équipe qui vous permettront d'identifier comment vous pouvez augmenter l'intelligence émotionnelle au quotidien ou aider les membres de votre équipe à le faire.

Les mises en situation en mode collaboratif, les jeux de rôle, ainsi que les échanges en grand et petit groupe, vous permettront de poser des questions, discuter de vos cas, ainsi que de développer et de mettre en application votre intelligence émotionnelle.

## Informations générales

- **Durée** : 1 journée (6 heures)
- Il est à noter que cette formation peut être adaptée sur une demi-journée de 4h et s'adresse à une cohorte maximale de 15 participants afin de favoriser les échanges et la pratique.

**Tarif** : contacter [contact@coaching-talents.ca](mailto:contact@coaching-talents.ca) pour plus d'informations. Le prix inclut le matériel pédagogique.

## Pour plus d'informations

Veillez nous contacter par courriel à [contact@coaching-talents.ca](mailto:contact@coaching-talents.ca)

### **À propos de Francesca Lungescu, Ph.D.**

Formatrice agréée par Emploi-Québec et membre de l'Ordre des Psychologues du Québec, Francesca est passionnée par la formation, le coaching et la psychothérapie. Détentricrice d'un doctorat en psychologie du travail, elle a offert à plusieurs reprises des formations et du coaching sur l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, la gestion du stress, les habiletés de communication et la gestion de carrière. Ses habiletés de communication, son dynamisme, son empathie et sa capacité d'analyse, lui permettent d'accompagner efficacement les individus et les organisations. Ses clients apprécient particulièrement le fait qu'elle les aide à atteindre leurs objectifs professionnels et personnels. Pour plus d'informations sur son parcours et sur les services qu'elle offre, vous pouvez consulter la page À propos de son site web <http://www.coaching-talents.ca/fr/propos-coaching-talents>