Développer son intelligence émotionnelle au travail

Durée: 1 jour
Public cible: Pour tous

À qui s'adresse cette formation ?

Pour tous

Objectifs de la formation

- Connaître les dimensions de l'intelligence émotionnelle et leurs impacts
- Reconnaître ses émotions et leurs déclencheurs
- Comprendre et prendre conscience de l'impact de notre dialogue intérieur sur nos comportements
- Prendre conscience de ses sources personnelles de motivation et choisir des pistes d'action
- Développer des stratégies afin de naviguer les conflits de façon plus harmonieuse

Description sommaire

Vous souhaitez élever votre leadership? Et si l'intelligence émotionnelle était l'une des clés? Selon les experts, l'intelligence émotionnelle devrait être aussi importante que n'importe quelle autre compétence qu'un leader peut posséder, si ce n'est la plus importante. L'intelligence émotionnelle (IE) dans le leadership implique la capacité à percevoir, comprendre, gérer et exploiter efficacement les émotions, à la fois individuellement et collectivement, afin d'améliorer la communication, d'instaurer la confiance et d'inspirer des performances élevées. Elle va au-delà des compétences techniques et met l'accent sur l'empathie, la conscience de soi et les compétences sociales. Les personnes émotionnellement intelligentes peuvent favoriser des relations positives, gérer les conflits de manière constructive et accompagner le changement de manière plus efficace. En bref, l'intelligence émotionnelle forme des individus responsables, conscients d'eux-mêmes, qui apprécient et favorisent les relations de confiance, et qui comprennent et régulent leurs émotions de la manière la plus positive possible.

Contenu du plan de cours

Les cinq compétences de base de l'intelligence émotionnelle :

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.

La motivation personnelle

- Les différentes sources de motivation
- Les gestes clés pour s'auto-motiver

La conscience de soi

- Reconnaître ses émotions
- Être à l'écoute de ses sens
- Examiner ses perceptions
- Reconnaître ses intentions

La gestion de soi

- Comprendre ses pensées
- Maîtriser ses comportements

La conscience de l'autre

- L'empathie
- Écouter sans juger
- La communication

Les habiletés sociales

- Donner du feedback difficile

Approche et méthode pédagogique

La formation repose sur une approche expérientielle et introspective, permettant aux participants de développer leur intelligence émotionnelle à partir de leurs propres situations vécues. Elle combine auto-observation, mises en pratique et échanges entre pairs, afin de transformer la prise de conscience en changements concrets de comportements. L'animateur agit comme facilitateur, en créant un espace sécuritaire propice à l'exploration, à la réflexion et au développement des compétences relationnelles.

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.

Recommandations

- Être en contexte de travail impliquant des interactions régulières (collègues, clients, équipe)
- Avoir un intérêt pour le développement personnel et relationnel
- Être disposé.e à réfléchir à ses réactions, comportements et habitudes

Accréditations

L'activité est reconnue par le **CRHA**.

Numéro de pré-approbation :**5971**

Copyright © 2026 AFI par Edgenda inc.