

La recherche en gestion comme la pratique ont longtemps valorisé un seul type d'intelligence relié au quotient intellectuel. Cette approche nie une partie de la réalité : les émotions. On reconnaît maintenant que des compétences reliées à l'utilisation efficace des émotions existent et permettent aux individus qui les possèdent de mieux fonctionner au travail.

### OBJECTIFS

#### **DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR AMÉLIORER SES RELATIONS AVEC LES AUTRES.**

Au terme de cette session, le participant sera apte à initier une démarche lui permettant de :

- *utiliser la conscience de soi et la maîtrise de soi pour développer ses relations interpersonnelles;*
- *gérer ses émotions et les employer pour augmenter l'efficacité de ses communications avec son entourage.*

### CONTENU

#### **Intelligence et compétences émotionnelles.**

##### **La conscience de soi : principal outil de développement.**

Les émotions, les perceptions et les autres composantes d'une situation.

##### **La maîtrise de soi.**

Les automatismes et les généralisations.

Les éléments et les niveaux d'une transaction.

Le contrôle des émotions négatives.

##### **L'affirmation de soi.**

S'exprimer clairement.

Écouter activement.

Critiquer efficacement.

#### **Plan de développement personnel.**

### MÉTHODOLOGIE

La méthodologie comporte des présentations sur le concept d'intelligence émotionnelle ainsi que sur les concepts connexes. Ces exposés sont suivis de discussions et d'études de cas et de mises en situation. L'implication personnelle des participants est donc essentielle pour l'atteinte des objectifs. La session se termine par l'élaboration d'un plan de développement personnel permettant à chacun de poursuivre le développement des compétences interpersonnelles.

### PARTICIPANTS (maximum 12)

Toute personne qui désire amorcer ou poursuivre une démarche de développement de son intelligence émotionnelle.

