



FORMATION



ATELIER DE CODÉVELOPPEMENT



ÉVÈNEMENT

Dates :

26 et 27 novembre 2020

Horaire : 8 h 30 à 10 h 30

Lieu : En ligne

Plate-forme ZOOM

Tarif individuel : 175 \$

Formateur



**Marco Dubé, Coach
professionnel certifié ICF**

Marco accompagne depuis 15 ans les dirigeants et gestionnaires dans leur développement. Il cumule plus de vingt années d'expérience dans le milieu manufacturier comme cadre. Il a occupé des postes à responsabilités croissantes, autant aux services financiers, qu'en gestion de projets stratégiques à l'international et en développement organisationnel.

Intelligence émotionnelle

Objectifs généraux :

Mieux maîtriser ses émotions, afin d'être plus productif et plus heureux dans son milieu de travail.

Objectifs spécifiques :

- Augmenter la conscience et la maîtrise de soi.

- Comprendre les liens entre :
 - Les croyances, les émotions et les comportements;

 - Les comportements inappropriés et les émotions désagréables.

Contenu de la formation

2 ateliers de 2 heures chacun

- Reconnaître et gérer ses émotions en surveillant son discours intérieur.
- Modifier ses comportements inadéquats.
- Les participants seront amenés à comprendre le processus qui cause leurs comportements inappropriés tels que :
 - Ne pas savoir gérer son irritation.
 - Se retrouver souvent dans des situations conflictuelles.
 - Perdre son objectivité sous la pression ou la colère.
 - Prendre les désaccords de façon personnelle.
 - Avoir de la difficulté à se concentrer sur les tâches qui nous préoccupent.
 - Ne pas pouvoir dire « non »