



Dates : 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 25 novembre 2021

Horaire : 8 h 30 à 10 h

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : 450 \$ pour le programme complet



Formatrice
Monique Pelland

Les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle

« L'intelligence émotionnelle est la capacité à percevoir ses propres émotions ainsi que celle des autres, à les comprendre, à les utiliser et à les réguler pour atteindre un objectif clairement défini. Cela met donc en avant une connaissance précise puis une analyse rationnelle des émotions » (Goleman et Bar-On).

DÉMARCHE PROPOSÉE

5 ateliers de 1 h 30 pour réfléchir, s'informer, apprendre et stimuler l'action.

1. Le concept de l'intelligence émotionnelle et la perception de soi
2. L'expression individuelle
3. Les relations humaines
4. La prise de décisions
5. La gestion du stress

Animation des ateliers selon le concept RIA

- Introduction
- Réflexion sur la compétence
- Information, inspiration et outils
- Apprentissage et Mise en Action
- Conclusion