

## **Formation « Intelligence et compétences émotionnelles »**

**Date :** Mardi 18 juin 2019  
**Horaire :** 7 h 30 à 8 h 00 – accueil et déjeuner  
8 h à 16 h 30 - Formation  
12 h 00 à 12 h 45 – Dîner (boîte à lunch offerte aux participants)  
**Lieu :** MRC de Vaudreuil-Soulanges – salle Blockhaus au 3<sup>e</sup> étage (280, boulevard Harwood, Vaudreuil-Dorion J7V 1Y5)  
**Durée :** 8 heures

**Formateur :** Monsieur Roch Marinier, conseiller et Associé chez COSE

**Coût** (prix par participant) :

**Membre :** 250\$ + taxes

**Accompagné d'un membre et d'une même entreprise\*** : 230\$ + taxes

**Non membre :** 400\$ + taxes

*(\*Exemple de facturation pour un participant membre et un participant accompagné d'un membre et d'une même entreprise = 250\$ + 230\$ = 480\$ + taxes)*

### **L'art de gérer ses émotions de façon efficace**

Les gens qui participent à des programmes d'éducation sur l'intelligence émotionnelle deviennent plus responsables, plus assurés, moins angoissés, plus enclins à adopter des stratégies de conciliation pour résoudre les conflits entre eux et par le fait même plus en harmonie avec les autres. Comme le dit Daniel Goleman: « *les personnes qui ne parviennent pas à contrôler leurs émotions subissent des conflits intérieurs qui sabotent leur aptitude à se concentrer et à penser clairement* ».

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 émotionnelle : définitions**

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

- Savoir reconnaître ses émotions et leurs effets
- La conscience de soi est à la base de toutes les compétences en I.E.
- Les concepts de la conscience de soi (émotions, perceptions et autres composantes)

## **La maîtrise de soi**

- Savoir gérer ses états intérieurs
- Les états du moi: l'enfant, le parent et l'adulte
- Les automatismes et les généralisations
- Le contrôle des émotions négatives

## **L'affirmation de soi**

- Savoir exprimer ce que nous ressentons
- Qu'est-ce que l'affirmation de soi
- Comment s'exprimer clairement, écouter activement et critiquer efficacement

## **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 ciblés**

Chefs d'équipe, superviseurs, gestionnaires, professionnels, patrons et gérants – toute personne souhaitant développer leur habileté à gérer leurs émotions.

**Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limitées. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :**

Véronique Déry  
Coordonnatrice – Synergie V-S  
Téléphone : 514-716-9346  
Courriel : [veronique.dery@synergie-vs.ca](mailto:veronique.dery@synergie-vs.ca)

**No d'agrément Emploi-Québec : 0056639**

***\*Aucune annulation dans les trois jours ouvrables avant l'activité.***

## DES FORMATIONS EN RESSOURCES HUMAINES DE HAUTE QUALITÉ

### ICI-MÊME DANS LA RÉGION!

#### À QUI S'ADRESSENT NOS FORMATIONS ?

La mission de Synergie Entreprises-Emplois Vaudreuil-Soulanges est ***d'attirer, développer et conserver une main-d'œuvre de qualité dans la région***. Les formations s'adressent exclusivement aux membres de notre association : gestionnaires RH, conseillers RH, superviseurs, chefs d'équipe, généralistes, etc.

Toutefois, certaines formations sont particulièrement destinées aux généralistes en ressources humaines alors que d'autres s'adressent aux professionnels RH de plus haut niveau. ***Grâce au soutien financier de Services Québec Montérégie, nous sommes en mesure de vous offrir des formations de qualité ici-même dans la région.***

#### TARIF PRÉFÉRENTIEL POUR LES MEMBRES

Le **tarif « membre »** s'applique aux entreprises membres de notre association. Le tarif « non membre » s'applique aux autres participants.

#### À PROPOS DES FORMATEURS

La plupart des formateurs donnent des formations à ***l'Ordre des conseillers en ressources humaines du Québec*** – les heures de formation sont ainsi reconnues par l'Ordre.

#### OÙ SE DONNENT NOS FORMATIONS ?

Les formations sont offertes dans la région de Vaudreuil-Soulanges.

#### LOI DU 1 %

Synergie est un organisme formateur accrédité par Emploi-Québec (**N° d'agrément : 0056639**), nos formations sont admissibles en vertu de la loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre.