



L'intelligence émotionnelle

Objectifs :

- Acquérir un portrait clair de vos forces et défis de développement en relation avec les compétences associées à l'intelligence émotionnelle;
- Accroître vos capacités à anticiper et à comprendre les réactions des autres;
- Agir efficacement avec des personnes dont les modes de fonctionnement sont différents du vôtre;
- Cibler des pistes d'action pertinentes à mettre en œuvre de retour au travail pour optimiser votre intelligence émotionnelle; gestion de soi et gestion de vos relations avec autrui.

Contenu :

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Enrichir son intelligence émotionnelle
- Un outils pour mieux vous connaître et reconnaître autrui :Le MBTI et les types psychologiques
 - orientation de l'énergie
 - mode de perception
 - mode de prise de décision
 - mode de vie
- Plan d'action pour une efficacité interpersonnelle accrue.

Approche pédagogique :

Exposés interactifs, questionnaire MBTI, exercices pratiques, discussions, réflexions personnelles et plan d'action.

Format et durée :

Cette activité de développement est offerte sous forme d'atelier d'une journée complète ou d'une demi-journée. Elle peut également être donnée en format de conférence d'une heure et demie.

Pour nous joindre :

Monique Dumais, M.Ps.
conseillère en développement des ressources
humaines
☎ : 450-651-6000 - 2055
✉ : mdumais@agesss.qc.ca

Ahmed Benhadji, Ph.D.
Coordonnateur du Service de
formation et de développement des
compétences en gestion
✉ : abenhadji@agesss.qc.ca

Ou visitez notre site web au www.agesss.qc.ca

