



REGROUPEMENT DES CPE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

SERVICE DE SOUTIEN À LA QUALITÉ

Descriptif de formation

Formation, atelier ou conférence

Utiliser intelligemment ses émotions : Pour mieux conduire sa vie au travail

Brève description de l'activité – mise en contexte (situation ou problématique à laquelle pourrait répondre la formation):
Il est reconnu que les gens les plus productifs et équilibrés possèdent une intelligence émotionnelle supérieure. Ces gens accordent une grande importance à la gestion de leurs émotions et à celles des autres. Ils sont capables de rester en équilibre à travers les multiples contraintes de leur emploi.

L'intelligence émotionnelle au travail se compose de compétences précises intrapersonnelles et interpersonnelles que toute personne peut maîtriser dans les différentes situations qu'elle rencontre. Dans un milieu de travail, la nature des relations entre les gens est souvent émotive. Les gens sont régulièrement interpellés dans leurs émotions par les partenaires, les collègues ou par les clients. Il devient donc, primordial de bien gérer ses émotions personnelles de manière à garder élevés sa motivation, son efficacité et son énergie.

Les objectifs visés par cette activité :

Au terme de cette formation, les participantes seront capables de :

- Prendre conscience de soi dans des situations de travail
- Gérer ses émotions avec stratégie
- Trouver sa motivation intérieure
- S'affirmer adéquatement auprès des autres
- Rester en équilibre même dans des situations délicates
- Aider efficacement une personne par de l'écoute active

Les participantes aborderont les éléments de contenu suivants :

- La conscience de soi
- La gestion de ses émotions
- La motivation de soi
- La maîtrise de ses relations humaines
- L'empathie

Présentation de la personne-ressource :

Il est andragogue (formation des adultes) et moniteur agréé de « Communication et leader efficace », par l'école de Thomas Gordon. Il collabore depuis de nombreuses années avec plusieurs regroupements régionaux de CPE dans l'élaboration de formations portant sur la gestion et l'organisation d'un CPE.