

ATELIER THÉMATIQUE

# Cultiver son intelligence émotionnelle au travail





# Cultiver son intelligence émotionnelle au travail

Atelier thématique avec Manon Paquette

Coach et enseignante PNL, spécialisée dans l'émergence de l'Être, conférencière et mentor spirituel.

**Le 4 mai 2019, de 12h à 18h, à Montréal**

Investissement : 180 \$ + Tx (1 journée)

(INCLUS DANS LE POST MAÎTRE EN COACHING PNL)

**INSCRIPTION**

Le thème de l'intelligence émotionnelle est à la fois intéressant et très profond. Si l'émotion a une place considérable dans notre vie, elle est cependant exclue ou laissée de côté dans un contexte professionnel. Pourtant, les communicateurs efficaces et les leaders qui réussissent sont considérés comme des gens performants. Ils savent entretenir une bonne relation à autrui et savent reconnaître et maîtriser leur émotions. Ils sont reconnus pour leur intelligence émotionnelle.

Cette formation vous permet de devenir plus intelligent dans votre relation aux émotions ainsi qu'à leurs expressions, ce qui contribue à l'amélioration de votre quotient émotionnel. En tant que Coach ou thérapeutes, il importe particulièrement de savoir comment engager une émotion pour qu'elle soit une puissante ressource pour la réussite de votre pratique professionnelle, et également, de savoir comment accompagner vos clients à développer cette compétence. Ainsi, parfaire votre quotient émotionnel, vous permettra de communiquer plus efficacement et plus authentiquement avec les autres.

## OBJECTIFS

- Développer une compréhension de l'intelligence émotionnelle
- Développer les 4 habiletés de l'intelligence émotionnelle
- Accroître son influence par l'expression des émotions
- Approfondir le coaching, la Programmation neurolinguistique (PNL) ainsi que certaines techniques de méditation comme outils de développement de l'intelligence émotionnelle

## PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DE CONTENU

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Principaux mécanismes des émotions et système neurologique
- Stratégies pour développer les habiletés liées à l'intelligence émotionnelle
  - La conscience de soi
  - La conscience sociale
  - La maîtrise de soi
  - La gestion des relations



## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Aux coachs, thérapeutes dans le milieu du Mieux-Être et intervenants en développement personnel. Venez découvrir des stratégies spécifiques et expérimenter ce « Chemin au cœur de votre Être comme façon d'aborder la relation à autrui et à soi. Cette formation repose sur la PNL ainsi que sur certaines approches traditionnelles, et qui, pratiquées de façon systématique, sont profondément transformatrices et libératrices.