



Objectif de la formation

Ce séminaire installe l'intelligence émotionnelle dans les pratiques de gestion : reconnaître, canaliser et utiliser ses émotions comme levier de performance et d'influence. Le participant repart avec son portrait émotionnel, sa rétroaction 360 et sa synthèse de forces d'impact.

Durée 8 heures, réparties en deux séances de 4 heures.

À qui ce séminaire s'adresse

Gestionnaires et dirigeants qui décident bien à froid et moins bien sous pression, et dont la réaction pèse sur le climat de leur équipe.

Séance 1 — Comprendre et évaluer son intelligence émotionnelle

4 heures

- **Objectif : Comprendre et évaluer son intelligence émotionnelle**
- **Définir l'intelligence émotionnelle et son rôle en gestion : les modèles de Bar-On et de Goleman**
- **La distinction entre le quotient intellectuel et le quotient émotionnel**
- **Les quatre clefs émotionnelles : confiance, attitude, intuition, positivisme**
- **Auto-évaluation de son profil de leadership émotionnel avec le PCL et la SOC**
- **Le diagnostic d'équipe avec le PCE : ce que votre monde vit et ne dit pas**
- **Élaborer un premier plan d'action avec le GPS**
- **Activité : portrait émotionnel de votre leadership et choix d'un défi à travailler**
- **Activité de travail : établir votre portrait émotionnel de leader et choisir votre défi**

Séance 2 — Appliquer l'intelligence émotionnelle en contexte professionnel

4 heures

- **Objectif : L'appliquer en contexte professionnel et en mesurer l'effet**
- **Les mécanismes émotionnels et leur effet sur la pensée rationnelle**
- **Le schéma de tension émotionnelle et la gestion des conflits**
- **Les liens entre émotions, communication, influence et résilience**
- **Créer un climat de collaboration sans renoncer à l'exigence**
- **Évaluer avec le PCO et mesurer les effets avec le TBE et le TBO**
- **Le questionnaire 360 et la rétroaction des pairs : recevoir sans se défendre**
- **Activité : plan d'amélioration émotionnelle et synthèse de vos forces d'impact**
- **Activité de travail : recueillir votre rétroaction 360 et bâtir votre synthèse de forces d'impact**

Ce qui se discute en groupe

- La dernière décision que vous avez prise sous le coup de l'émotion
- Ce que votre équipe voit de vos réactions et que vous ne voyez pas
- Le positivisme utile et le positivisme qui nie la réalité
- Recevoir une rétroaction 360 franche : ce qu'on en fait le lendemain

Comment le séminaire se donne

- Cahier de préparation à remplir avant la première séance
- PCL, PCE et PCO complétés et analysés en séance
- Auto-évaluation du profil de leadership émotionnel
- Questionnaire 360 et rétroaction des pairs recueillie entre les deux séances
- Indicateurs d'effet au TBE et au TBO

Résultats escomptés

- Vous comprenez le rôle stratégique de l'intelligence émotionnelle en gestion
- Vous gardez des réflexes émotionnels utiles sous pression
- Vous communiquez, décidez et mobilisez mieux

Ce que vous emportez

- Votre portrait émotionnel de leader
- Votre rétroaction 360 des pairs
- Votre synthèse personnelle de forces d'impact
- Votre plan d'amélioration émotionnelle

Reconnaissance des compétences

À la fin du séminaire, le participant reçoit une attestation. Au terme d'un programme de 80 heures, il reçoit une certification.

Réseautage inc. est agréé par Service Québec — certificat 0060705 — et reconnu organisme formateur par la Commission des partenaires du marché du travail. Les subventions à la formation couvrent jusqu'à 100 % du coût, sous réserve d'admissibilité. Nous montons la demande avec vous.

info@reseautage.com · 514 831-8432 · www.reseautage.com

Contenu de l'Institut du réseautage de compétences (IRC), offert par Réseautage inc. – Réseau des Industriels du Québec. © 1998-2026 Réseautage inc. Tous droits réservés.