

# PLAN DE COURS

## FORMATION : Cultiver son intelligence émotionnelle



### LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS OFFRE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES EN ENTREPRISE DEPUIS PLUS DE 25 ANS. PLUS 3500 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

NOS FORMATIONS SONT PRISÉES, CAR ELLES SONT FORMATÉES & PERSONNALISÉES POUR CHACUNE DES ENTREPRISES AVEC QUI NOUS COLLABORONS.

## À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 30 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaître une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.



François Trachy, Directeur du développement



## FORMATION - Cultiver son intelligence émotionnelle

Durée : 6 heures

### Contexte

Pour se démarquer dans le monde concurrentiel des affaires d'aujourd'hui, nous avons non seulement de compétences académiques, mais aussi (et surtout) d'intelligence émotionnelle (IE). L'intelligence émotionnelle (EI) est un ensemble de compétences émotionnelles et sociales qui influencent la façon dont nous nous percevons et nous exprimons, développons et maintenons des relations sociales, faisons face aux défis et utilisons les informations émotionnelles de manière efficace et significative. Nos émotions, souvent sous-estimées ou ignorées, exercent une influence profonde sur notre niveau de bien-être et performance ainsi qu'elles influencent grandement la qualité de nos actions et de nos relations.

De plus, les individus dotés d'une intelligence émotionnelle élevée sont mieux équipés pour naviguer dans les relations interpersonnelles, affichant une communication plus efficace et une capacité accrue à résoudre les conflits. Plus spécifiquement 90% des personnes les plus performantes ont un QE (quotient émotionnel) plus élevé. Le quotient émotionnel est d'ailleurs responsable de 58% de la performance, quel que ce soit le type d'emploi exercé. (Bradberry).

Source : Dr Travis Bradberry, auteur du livre « Emotional Intelligence Habits »

### Quelques éléments clés de la formation

La façon dont nous composons avec nos émotions dicte la manière dont nous nous gérons nous-même ainsi que nos relations. Cette formation est donc basée sur les **quatre piliers fondamentaux** de l'intelligence émotionnelle : **la conscience de soi, la maîtrise de soi, l'empathie et les compétences sociales.**

De plus, la formation explique les raisons derrière nos émotions, comment elles se produisent et à quoi elles servent. L'intelligence émotionnelle (IE), se trouve au coeur du leadership, de la gestion du quotidien, du bien-être, d'une collaboration efficace au travail ainsi que dans la vie de tous les jours.

Cette formation à l'intelligence émotionnelle vise à explorer ces dynamiques subtiles mais puissantes, offrant ainsi une base solide pour cultiver une vie émotionnellement épanouissante et des relations harmonieuses.

### Objectifs de la formation

- ✓ Cultiver votre intelligence émotionnelle pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles.
- ✓ Prendre conscience de vos émotions afin de comprendre les besoins qu'elles vous communiquent.
- ✓ Améliorer la compréhension de soi, de ses émotions et leurs impacts au travail.
- ✓ Reconnaître les déclencheurs émotionnels et contrôler vos réactions.
- ✓ Comprendre l'impact de la frustration/colère et comment la réguler.
- ✓ Développer votre conscience sociale pour entretenir une communication empathique et efficace.
- ✓ Comprendre comment approcher une conversation difficile pour maintenir des relations saines.

## Plan de formation

### Introduction

- ✓ Activité brise-glace
- ✓ L'explication de l'intelligence émotionnelle

### Partie 1 : Les émotions

- ✓ Que sont les émotions et à quoi elles servent
- ✓ Les émotions primaires et secondaires
- ✓ Les besoins communiqués par nos émotions

### Partie 2 : L'IE : Pilier 1 : La conscience de soi

- ✓ Les 4 archétypes
- ✓ L'impact du manque de conscience de soi (et des autres) - les comportements à éviter
- ✓ L'importance d'accueillir, d'accepter, d'identifier et d'observer vos émotions
- ✓ La frustration - comment comprendre l'émotion la plus ressentie dans le cadre du travail
- ✓ La peur - comprendre l'importance de la sécurité psychologique au sein d'une équipe et entreprise

### Partie 3 : L'IE : Pilier 2 : La maîtrise de soi

- ✓ La création d'un espace entre un stimulus et une réponse (et non une réaction)
- ✓ La pratique de la pleine conscience corporelle afin de permettre une excellente maîtrise de soi
- ✓ L'importance de la respiration dans la régulation des émotions
- ✓ L'exploration des divers moyens de réguler une colère

### Partie 4 : L'IE : Pilier 3 : La conscience sociale

- ✓ La compréhension des « 3V » de la communication afin de mieux décoder les émotions des autres
- ✓ La clarification de ce qu'est la vraie empathie et comment la cultiver
- ✓ Le pouvoir de l'écoute active et des questions clés afin de démontrer de l'empathie compatissante
- ✓ Le leadership empathique et son impact positif sur la performance au travail

### Partie 5 : L'IE : Pilier 4 : La gestion des relations

- ✓ L'art de mettre à profit les 3 premiers piliers de l'IE pour favoriser une saine gestion des relations
- ✓ Les freins qui nous empêchent d'avoir des conversations difficiles et les clés qui nous en libèrent
- ✓ L'approche de CNV (communication non-violente) pour aborder les conversations difficiles
- ✓ L'importance de savoir comment communiquer vos émotions et vos perceptions en conversations

## LISA STOTT

### Formatrice, Conférencière, Auteure, Coach - Intelligence Émotionnelle

**Experte en Intelligence Émotionnelle**, Lisa Stott cumule près de 20 ans d'expérience en affaires. Elle a débuté sa carrière en marketing et expérience client et employé.

Sa mission est d'aider les gens à reconnaître l'importance du bien-être émotionnel au travail et de leur fournir des outils qui permettent à leurs équipes de développer les compétences **qui favorisent une culture fondée sur l'intelligence émotionnelle** (qui est d'ailleurs responsable de 58% de la performance\* en entreprise, quel que soit le type d'emploi exercé).

Sa mission principale est **d'aider les gens à mieux comprendre leurs émotions et leurs impacts autant au travail que dans leur vie**. Elle œuvre à faire reconnaître l'importance du bien-être émotionnel au travail qui a un impact direct sur la performance des équipes en entreprise. Lisa fournit des outils pour que les participants développent des compétences en intelligence émotionnelle et leadership.



Lisa utilise son expérience en offrant **des formations, des conférences et des ateliers en entreprise**. Lisa emploie aussi des outils et tests psychométriques, comme EQ-i 2.0 et EQ-i 360, pour évaluer, mesurer, le quotient émotionnel (QE) des clients ainsi que le test DISC pour évaluer leur style de communication. Cela permet un meilleur accompagnement pour améliorer la communication, l'intelligence et le bien-être émotionnels à long terme.

En tant **que coach en Intelligence Émotionnelle**, Lisa allie sa passion pour l'humain, la science, et la conscience. Elle guide les gens à améliorer **la maîtrise des émotions** ainsi que l'expression émotionnelle, la communication verbale, et l'empathie. Son but est de cultiver des relations plus harmonieuses et un leadership conscient.

Finalement, elle est aussi **auteure du livre pour enfants « Les animaux de la forêt et leurs émotions »**. Lisa reconnaît l'importance d'accompagner nos enfants dans le développement de leur intelligence émotionnelle.

Son objectif ultime est de contribuer à la création d'un monde meilleur.



\*Source : Dr. Travis Bradberry