



plan de cours GÉRER SON STRESS ET SON ÉNERGIE (Intelligence émotionnelle)



FORMAT ET DURÉE

par module de
formation

- virtuel : 2 heures
(sans pause)
- présentiel : ½ jour

PERSONNES PAR GROUPE

idéalement : 1 à 12
personnes
nous sommes flexibles
à ce sujet

LANGUES

- français
- anglais

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES FORMATIONS

- 3 modules de formation sélectionnés

Objectif général : accroître sa capacité à auto-gérer ses émotions (incluant son stress) et à interagir fluidement avec les autres, notamment en contexte de tensions et de pandémie

Gérer ses émotions et son énergie dans l'action	<ul style="list-style-type: none">• (Re) visiter les clefs de l'intelligence émotionnelle• S'outiller pour décoder ses émotions en temps réel• Gérer ses émotions grâce aux dialogues internes• Gérer son énergie dans l'action
Gérer son stress et celui de son équipe	<ul style="list-style-type: none">• Se familiariser avec les mécanismes qui génèrent des émotions intenses, notamment le stress• S'outiller pour réguler ses comportements• Convenir de stratégie d'équipe pour naviguer les situations difficiles
Interagir avec des personnes émotionnelles	<ul style="list-style-type: none">• Connecter et décoder les émotions des autres• Percevoir les indices verbaux et non verbaux• S'outiller pour contribuer constructivement aux discussions émotives et prévenir les conflits

ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.
Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe (à distance).



annie.boilard@reseau-annie.ca



[reseau-annie.ca](https://www.reseau-annie.ca)



514-795-9516