

Développer l'intelligence émotionnelle des petits et des grands

Problématique

L'intelligence émotionnelle a été démontrée avec rigueur scientifique comme étant l'un des facteurs de prédiction de bien-être les plus importants chez l'humain. Peu de professionnels connaissent les dimensions qui s'y rattachent et les utilisent systématiquement comme instrument d'évaluation et d'intervention, ce qui pourtant pourrait s'avérer un atout fort précieux.

Besoin

La formation présente les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle, clairement définie et accompagnée de techniques concrètes pour développer chacune d'entre elles. Ces outils sont facilement adaptables à toutes clientèles, quelles que soient l'âge ou la problématique pour laquelle ils consultent. Cette nouvelle grille peut servir d'outil d'évaluation ou d'enseignement auprès de la clientèle.

Clientèle

Psychothérapeutes et intervenants intéressés à renouveler leur répertoire d'outils d'intervention.

Durée de la formation

6h sur une journée.

Objectifs

1. Reconnaître les impacts positifs de l'intelligence émotionnelle selon les récentes études.
2. Apprendre les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle et développer dix outils spécifiques au développement de chacune d'elles.
3. S'auto-évaluer sur chacune de ces dimensions.
4. Faire l'expérience personnelle de certaines de ces techniques.

Préalables

Désir de découvrir de nouveaux outils d'intervention reliés à l'intelligence émotionnelle.
Accepter de vivre les exercices expérientiels prévus au programme.

Contenu

Les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle
Techniques pour développer la connaissance de soi
Techniques pour développer maîtrise de soi
Techniques pour développer l'automotivation
Techniques pour développer l'empathie
Techniques pour développer les compétences relationnelles
Considérations importantes
Résumé, conclusion et questions

Méthodes ou stratégies pédagogiques

Les exposés magistraux seront ponctués d'exercices de durée variable. Quelques démonstrations de 5 minutes réalisées par la formatrice avec un ou des participants volontaires permettront d'illustrer certains des outils présentés. Les participants seront aussi invités à réaliser entre eux des exercices expérientiels et des discussions sur les outils présentés.

Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Bibliographie sommaire

BEAULIEU, Danie. (2010). *Thérapie d'Impact*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact en classe*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Leader d'Impact*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Ça roule: guide pratique pour que tout roule plus facilement à l'adolescence*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). *Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants*. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adolescents. Montréal, Quebecor.

BEAULIEU, Danie. (2010). Techniques d'Impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes. Montreal, Quebecor.

GOLEMAN, Daniel. (1997). L'intelligence émotionnelle 1. Comment transformer ses émotions en intelligence, Robert Laffont (traduit de l'américain par Thierry Piélat, Emotional Intelligence (©1995).

GOLEMAN, Daniel. (1999). L'intelligence émotionnelle 2. Robert Laffont.