

PLAN DE COURS  
MISER SUR SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



---

*FORMATIONS EN SALLE  
FORMATIONS EN ENTREPRISE  
FORMATIONS WEBINAIRE INTERACTIF  
SERVICES DE CONFÉRENCE  
SERVICES DE COACHING*

---



**LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT**

LE GROUPE MP-PLUS EST EXPERT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-ÊTRE AINSI QUE DANS LE SECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE.

PLUS 3200 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

SOYEZ DU NOMBRE !

## 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 25 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 Miser sur l'intelligence émotionnelle

### Contexte :

L'intelligence émotionnelle est cette capacité qui nous permet de contrôler nos émotions et de les exprimer de manière pertinente (la gestion de nos réactions). Bien que le mot « intelligence » soit souvent lié à des concepts qui se rapportent à la mémoire et à la capacité cognitive, l'esprit est beaucoup plus vaste, d'ailleurs les scientifiques s'emploient à étudier d'autres zones du cerveau voilà déjà plusieurs décennies.

Depuis l'origine de l'humanité, les émotions mènent le bal. Le tronc cérébral, la partie la plus primitive du cerveau qui contrôle les fonctions de base, est le point d'origine des centres émotionnels, mais ce n'est que des millions d'années plus tard que le néocortex s'est développé, lequel nous permet de raisonner. C'est d'ailleurs dans cet ordre que nous agissons dans notre vie quotidienne. Nous ressentons d'abord quelque chose, puis nous réfléchissons sur ce sentiment. Le Q.I. ne prédit que 10% à 20% du succès professionnel, alors que l'intelligence émotionnelle prédit le reste (+80%).

### Quelques éléments-clés de la formation

#### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE

La façon dont nous composons avec nos émotions dicte la manière dont nous nous gérons nous-même ainsi que nos relations. L'intelligence émotionnelle (IE), c'est-à-dire la capacité de reconnaître, d'utiliser et de gérer les émotions, se trouve au cœur 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. Des recherches démontrent clairement que les personnes les plus efficaces et les plus productives sont celles qui ont une intelligence émotionnelle développée.

### Objectifs de la formation :

#### AU TERME DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✓ Apprendre à utiliser l'intelligence émotionnelle pour enrichir vos relations
- ✓ Gérer les aspects émotionnels associés au travail d'équipe (productivité accrue)
- ✓ Cibler vos points forts et sensibles sur le plan émotionnel afin d'être proactive et efficace
- ✓ Prévenir et gérer les conflits avec plus de doigté
- ✓ Maîtriser des outils et stratégies qui faciliteront vos relations de travail

### Bref :

- ✓ Prendre conscience des sources de motivation personnelle et choisir vos pistes d'action.
- ✓ Reconnaître vos émotions et leur déclencheur et maîtriser vos réactions.
- ✓ Prendre conscience des réactions de l'autre et vous adapter pour une meilleure relation et obtenir de meilleurs résultats.

## Détail sur le plan de cours

### Contenu - Les cinq compétences de base de l'IE

---

#### La conscience de soi

- ✓ Reconnaître ses émotions.
- ✓ Être à l'écoute de ses sens.
- ✓ Examiner ses perceptions.

#### La gestion de soi (gestion de ses émotions)

- ✓ Je me relaxe dans les situations stressantes.
- ✓ Je reste efficace dans des situations qui provoquent l'anxiété.
- ✓ Je sais reconnaître que je suis en colère.
- ✓ Maîtriser ses comportements.

#### Motivation

- ✓ J'acquies de nouveaux comportements plus productifs.
- ✓ Je me ressaisis rapidement après un échec.
- ✓ Je fais suivre mes propos d'actions concrètes.
- ✓ Les différentes sources de motivation.

### COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES

#### La conscience de l'autre (l'empathie)

- ✓ Écouter active sans jugement.
- ✓ Je sais quel impact a mon comportement sur autrui.
- ✓ Je fournis des conseils et apporte un soutien aux autres, au besoin.
- ✓ Je démontre de l'empathie envers les autres.

#### La gestion des émotions de l'autre

- ✓ J'aide les autres à se sentir bien.
- ✓ J'aide un groupe à gérer ses émotions.
- ✓ Je décèle les différences entre les émotions ou les sentiments des autres et leurs comportements.
- ✓ Donner du feedback difficile.
- ✓ Négocier pour gérer les conflits difficiles.

## LE FORMATEUR

### **Christian Martineau, MBA**

Auteur, formateur et conférencier

Christian Martineau a développé une expertise dans la lecture et la gestion des émotions à travers sa spécialité en communication et plus de vingt-cinq années d'expérience en gestion professionnelle. Formateur et conférencier de renommée mondiale, son expertise et ses qualités de communicateur font de lui un formateur très recherché et apprécié.



**Christian Martineau, le formateur et le conférencier** a diffusé des centaines de formations et conférences au Québec et à l'extérieur du pays comme au Panama, et en Indochine.

**Christian Martineau, la personnalité publique** est intervenue dans plusieurs médias : Radio-Canada avec Louis Lemieux, à 98,5 F.M. avec Isabelle Maréchal, (aussi à FM 93 et la Musiteck) à la télévision à l'Extra avec Gildor Roy, et dans plusieurs journaux et périodiques (revus), etc.

**Christian Martineau, l'auteur** a coécrit un best-seller de 200 pages sur les secrets du comportement humain.

**Christian Martineau, et l'étendue de sa formation** ont formé des centaines d'enquêteurs du gouvernement canadien - Services Canada, les Forces armées Canadiennes, la CSST, les Normes du travail, les agents des milieux carcéraux, et des entreprises privées.

