

Formation pour le personnel de
la Province -ville Jerada -



L'intelligence émotionnelle au travail

Formateur : TAHA JABRI

Hypnothérapeute praticien
Psychothérapeute
Coaching de vie - PNL
Conférencier

Table of contents

01

Cadre théorique

02

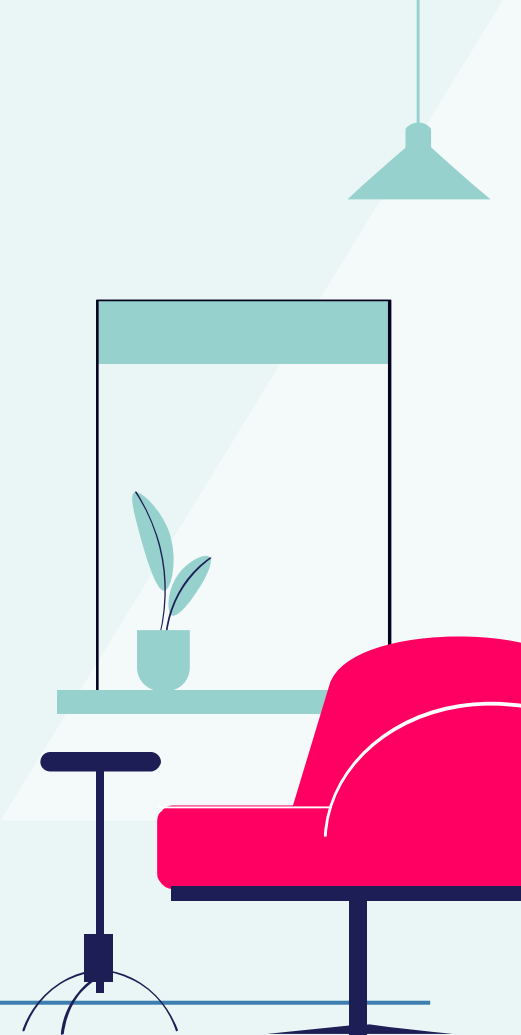
**Les compétences
émotionnelles**

03

**Les avantages de l'IE
au travail**

04

Boîte à outils



01

Introduction





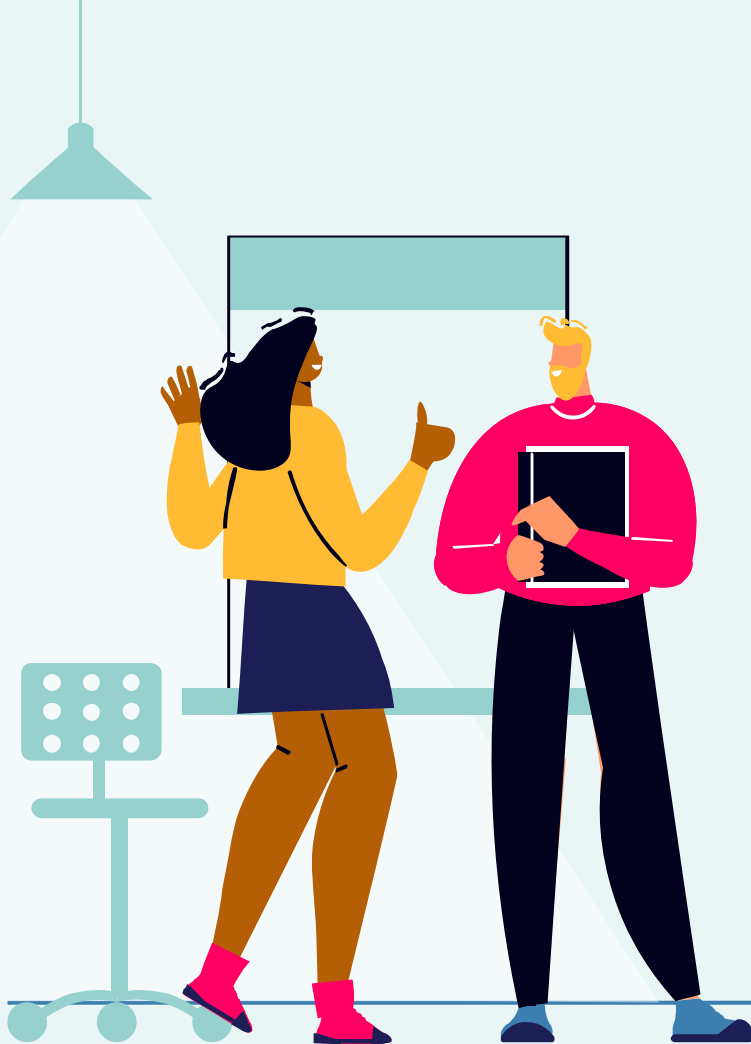
Définition

L'intelligence émotionnelle (IE) est la capacité à comprendre, à utiliser et à gérer ses propres émotions et celles des autres. Elle est de plus en plus reconnue comme une compétence clé pour le succès au travail.



02

Les compétences émotionnelles





La conscience de soi

c'est la capacité à identifier et à comprendre ses propres émotions.



La maîtrise de soi

c'est la capacité à gérer ses émotions de manière constructive.



La motivation

c'est la capacité à se fixer des objectifs et à les atteindre.



L'empathie

c'est la capacité à comprendre et à partager les émotions des autres.



La gestion des relations

c'est la capacité à construire et à maintenir des relations positives.

03

Les avantages de l'IE au travail





Les individus



Les organisations



Pour les individus :



Améliorer la performance :

Les personnes émotionnellement intelligentes sont plus susceptibles d'être performantes dans leur travail.



Améliorer les relations :

Les personnes émotionnellement intelligentes sont plus susceptibles de bâtir des relations solides avec leurs collègues et leurs clients.



Réduire le stress :

Les personnes émotionnellement intelligentes sont mieux à même de gérer le stress, ce qui peut avoir un impact positif sur leur santé et leur productivité.



Développer le leadership :

Les personnes émotionnellement intelligentes sont plus susceptibles de devenir des leaders efficaces.





Pour les organisations :



Améliorer le climat de travail :

Les organisations qui favorisent l'IE ont tendance à avoir un meilleur climat de travail.




Réduire le turnover :

Les personnes émotionnellement intelligentes sont moins susceptibles de quitter leur emploi.



Augmenter la productivité :

Les organisations qui favorisent l'IE ont tendance à être plus productives.





Thanks!





Boîte à outils