

# Cultiver son intelligence émotionnelle au travail

Atelier thématique avec Manon Paquette  
Coach et enseignante certifiée PNL



Manon est coach et enseignante PNL. C'est une femme authentique et passionnée par l'âme humaine qui s'est donnée comme mission d'accompagner avec doigté et douceur les individus afin de leur permettre de s'épanouir personnellement et professionnellement et ce, de manière profonde et durable. Elle possède plus de 20 ans d'expérience en

nutrition en santé publique, dont une dizaine à titre de directrice et fondatrice de l'organisme Les ateliers cinq épices, et 8 ans au sein de l'organisme Québec en Forme, à titre de conseillère en alimentation et de coach PNL. De plus, elle intervient depuis plus de 17 ans à titre de co-directrice, personne-ressource et conférencière dans une école de développement personnel et spirituel. C'est dans cette continuité qu'elle poursuit sa contribution à l'évolution des individus et des organisations qui mène à la métamorphose de l'Être ainsi qu'à la transformation de ce qui nous entoure.

## Quand ?

**Le vendredi 21 avril 2017**

de 12h à 18h

## Où ?

**Au 5995, boul. Gouin Ouest**

**Suite 214**

**Montréal (QC)**

**H4J 2P8**

**Stationnement gratuit**

Investissement :

225 \$ + tx (1 journée)



MEMBRES SICPNL :  
**OBTENEZ UN RABAIS  
DE 10% SUR CETTE  
FORMATION**

Le thème de l'intelligence émotionnelle est à la fois intéressant et très profond. Si l'émotion a une place considérable dans notre vie, elle est cependant exclue ou laissée de côté dans un contexte professionnel.

Pourtant, les communicateurs efficaces et les leaders qui réussissent sont considérés comme des gens performants. Ils savent entretenir une bonne relation à autrui et savent reconnaître et maîtriser leur émotions. Ils sont reconnus pour leur intelligence émotionnelle.

Cette formation vous permet de devenir plus intelligent dans votre relation aux émotions ainsi qu'à leurs expressions, ce qui contribue à l'amélioration de votre quotient émotionnel.

En tant que Coach ou thérapeutes, il importe particulièrement de savoir comment engager une émotion pour qu'elle soit une puissante ressource pour la réussite de votre pratique professionnelle, et également, de savoir comment accompagner vos clients à développer cette compétence.

Ainsi, parfaire votre quotient émotionnel, vous permettra de communiquer plus efficacement et plus authentiquement avec les autres.

## OBJECTIFS

- Développer une compréhension de l'intelligence émotionnelle
- Développer les 4 habiletés de l'intelligence émotionnelle
- Accroître son influence par l'expression des émotions
- Approfondir le coaching, la Programmation neurolinguistique (PNL) ainsi que certaines techniques de méditation comme outils de développement de l'intelligence émotionnelle

## PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DE CONTENU

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Principaux mécanismes des émotions et système neurologique
- Stratégies pour développer les habiletés liées à l'intelligence émotionnelle
  - La conscience de soi
  - La conscience sociale
  - La maîtrise de soi
  - La gestion des relations

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Aux coachs, thérapeutes dans le milieu du Mieux-Être et intervenants en développement personnel. Venez découvrir des stratégies spécifiques et expérimenter ce « Chemin au cœur de votre Être » comme façon d'aborder la relation à autrui et à soi. Cette formation repose sur la PNL ainsi que sur certaines approches traditionnelles, et qui, pratiquées de façon systématique, sont profondément transformatrices et libératrices.

[www.lapnl.ca](http://www.lapnl.ca)

[info@lapnl.ca](mailto:info@lapnl.ca)

(514) 815-5457

