



Eksento Inc.

savoir • faire • être

**L'intelligence émotionnelle :
un agent transformateur en milieu de travail !**

Avez-vous déjà songé au nombre d'heures que vous aurez passé au travail pendant votre vie ? En présumant qu'à partir de 25 ans jusqu'à votre retraite à l'âge de 60 ans, vous avez travaillé 35 heures par semaine, que vous multipliez par 50 semaines par année, eh bien, faites le calcul et vous obtiendrez un grand total de 60 000 heures !

La valeur du temps est à la hausse, et le temps que nous « dépensons » au travail doit rentabiliser notre investissement. Il nous faut savoir que le milieu de travail est un endroit où, certes, nous *faisons* de notre mieux, mais il doit aussi s'avérer un endroit où nous pouvons *être* heureux et comblés. En fait, le milieu de travail doit rapporter sur les deux plans.

Quel mot utiliseriez-vous pour décrire votre milieu de travail ? Est-ce un lieu de défi, de stress, un lieu agréable ou toxique ? Diriez-vous que votre milieu de travail est passionnant par exemple ? Si votre milieu professionnel rabaisse votre flamme ou prive votre âme, il est peut-être temps de se poser des questions : qu'est-ce qui améliorerait mon milieu de travail ? comment vais-je retrouver la passion de mon travail ?

La passion est un feu à l'intérieur de soi qui se nourrit de notre propre intelligence émotionnelle. Depuis une dizaine d'années déjà, le concept de l'intelligence émotionnelle trace son chemin et soulève l'intérêt des entreprises pour son rôle clé en matière de leadership, de rétention des employés et d'efficacité des équipes. Daniel Goleman, l'auteur de *Working With Emotional Intelligence*, précise que le travailleur qui fait preuve d'intelligence

PRISE DE CONSCIENCE

« D'abord se dire qui on voudrait être, et ensuite faire ce qu'on doit ».

Épictète
(55-135)

Il avait beau être esclave à Hiéropolis, Épictète, ancien philosophe grec, croyait que tous les êtres humains étaient en mesure de contrôler leur vie et vivre en harmonie avec la nature. Il consacra sa carrière à l'enseignement de la philosophie et à la promotion d'un régime rigoureux d'examen de soi. Sa citation est notable puisqu'elle accentue l'*être*. C'est donc que notre savoir-être précède notre savoir-faire peu importe les rôles que nous assumons dans notre vie personnelle et professionnelle. De fait, il faut continuer à dresser des listes de *choses à faire* sans toutefois négliger nos *choses à être*.

LA PENSÉE EN ACTION

Qui seriez-vous sans vos émotions ?

LES FORMATIONS « [BEING@WORK](#) »

Eksento Inc. offre des ateliers, des cours et des présentations à l'intention du personnel, des gestionnaires ou des superviseurs sur une variété de sujets dont :

- L'intelligence émotionnelle en milieu de travail
- La communication non-défensive
- Le coaching et le leadership
- La gestion de conflits
- Le soudage d'équipe
- La gestion du changement
- L'évaluation et la gestion du rendement
- Le soutien des employés suite à la formation

...À VENIR

- Un atelier sur la gestion du temps
- Un guide à l'intention des superviseurs et des gestionnaires pour les aider à faciliter le transfert des apprentissages post-formation

Un bulletin pour l'être humain au travail

émotionnelle a des compétences dans deux domaines : les compétences personnelles (la capacité de s'autogérer, de gérer ses émotions et ses comportements), et les compétences sociales (la capacité de gérer ses relations avec les autres). La manière dont on fait notre travail est importante, mais *qui* nous sommes lorsque nous faisons notre travail est tout aussi important, sinon plus...

Dans un milieu de travail où les changements se succèdent et nous bousculent, les émotions jouent un rôle déterminant en matière de performance organisationnelle surtout si on reconnaît d'emblée que les émotions ont un effet sur notre capacité d'adaptation, celle d'entrer en relation ou encore notre habileté à contribuer aux équipes de travail.

Quelles sont les émotions sous-jacentes à vos choix ? Quel est l'effet de ces émotions dans votre vie ? Est-ce que vos choix mènent aux résultats souhaités à la maison, au travail, voire dans votre vie ?

Jeannine Ouellette
Directrice, Développement du contenu

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR
OBTENIR PLUS DE DÉTAILS !

Visitez notre site web pour y découvrir les services et les publications signés Eksento.
www.eksento.com

Appelez-nous !

Nous sommes toujours en voie de concevoir de nouveaux ateliers de formation pour les êtres humains au travail !

Vos besoins en matière de formation nous intéressent...
questions@eksento.com • 613.830.5712

Téléphone : 613.830.5712

Courriel : questions@eksento.com
www.eksento.com

Télecopieur : 613.830.4598