



Éveiller un leadership altruiste et performant

Awakening altruistic and effective leadership

514.265.3075 | contact@LeaderZone.ca | www.LeaderZone.ca



L'approche LeaderZone

Nos ateliers sont appréciés pour leur dynamisme et leur dimension introspective. Ils sont conçus pour permettre aux participants d'être dans l'exploration, d'échanger avec leurs collègues et leur coach d'une façon constructive, d'apprendre et surtout de s'engager à agir différemment.

Ceci est assuré à travers diverses techniques, telles que les modèles scientifiques vulgarisés, les histoires inspirantes, les exercices de réflexion, les discussions (en grand groupe, en petites équipes ou en duo), l'analyse de cas réels des participants, les démonstrations, les autodiagnostic, les expérimentations, les débats et les mini-jeux sérieux.

Durant l'atelier, les participants sont invités à identifier des actions concrètes qu'ils mettront en place pour assurer le transfert des apprentissages dans leur quotidien et atteindre les résultats désirés.

- *Contenu adaptable à votre réalité et vos besoins*
- *En mode parcours pour favoriser l'apprentissage et le transfert à long terme*
- *2 ou 3 heures par atelier*
- *Chaque 2 ou 3 semaines*
- *Une cohorte optimale de 12 participants*
- *En mode virtuel, présentiel, hybride ou comodal*
- *Activités introspectives, outils concrets transférables et missions post-formation*
- *Niveau élevé d'interaction et facilitation en mode coaching*
- *L'intégration de la plateforme LeaderZone est recommandée pour un apprentissage soutenu à travers le parcours (activités entre les ateliers)*

L'intelligence émotionnelle du leader



Conscience de soi, dialogue interne constructif, réactivité adaptée, bienveillance, empathie, santé mentale, relations saines, communication engageante.

Comment faire pour que tous ces beaux concepts puissent se refléter dans les comportements des leaders tout en veillant à la productivité de leurs équipes ?

Rejoignez une formation reconnue pour sa disposition à vulgariser l'intelligence émotionnelle dans le cadre organisationnel.

Atelier 1.

IE et conscience de soi

- Notions de neuroscience « pour les nuls »
- Les 4 volets de l'IE
- La roue des émotions de Plutchik
- Les déclencheurs et les réactions
- La grille émotionnelle

Atelier 2.

La gestion des réactions

- Le dialogue interne
- La cohérence cardiaque
- L'échelle d'inférence
- Le triangle dramatique de Karpman

Atelier 3.

Empathie et gestion des relations

- Les meilleures pratiques d'écoute
- Des astuces de communication
- La gestion des situations conflictuelles
- L'analyse transactionnelle



Éveiller un leadership
altruiste et performant

Awakening altruistic
and effective leadership

514.265.3075 | contact@LeaderZone.ca | www.LeaderZone.ca

The LeaderZone Approach

Our workshops are appreciated for their dynamism and their self-reflective dimension. They are designed to allow participants to explore, to exchange with their colleagues and coach in a constructive way, to learn and to commit to action.

This is ensured through various techniques, such as simplified scientific models, inspiring stories, self-reflection exercises, discussions (in large groups, in small teams or in pairs), analysis of real cases, demonstrations, auto-diagnoses, experiments, debates or mini games.

During a workshop, participants are invited to identify concrete actions that they will put in place to ensure the transfer of learning in their daily lives and achieve the desired results.

Participants will receive an aide-memoire to help them remember to further apply their learning.

- *Adaptable content to your reality and your needs*
- *Learning program to drive a long-term transfer of skills*
- *2 or 3 hours per workshop*
- *Every 2 or 3 weeks*
- *An optimal cohort of 12 participants*
- *Virtual, in person, hybrid or comodal*
- *Self-reflective activities, concrete transferable tools, and post-training missions*
- *High level of interaction and coaching-style facilitation*
- *Integrating the LeaderZone platform is recommended for sustained learning throughout the program (activities between workshops)*



The leader's emotional intelligence



Self-awareness, constructive internal dialogue, adapted responsiveness, benevolence, empathy, mental health, healthy relationships, engaging communication.

How to ensure that all these beautiful concepts would reflect in the leaders' behaviors while ensuring the productivity of their team.

Join a course recognized for its purpose to simplify and optimize the use of emotional intelligence in the organizational setting.

Workshop 1.

El and self-awareness

- Neuroscience notions "for dummies"
- The 4 components of EI
- Plutchik's wheel of émotions
- Triggers and reactions
- The emotional grid

Workshop 2.

Reaction management

- Internal dialogue
- Cardiac cohérence
- The ladder of inference
- Karpman's Dramatic Triangle

Workshop 3.

Empathy and relationship management

- Best listening practices
- Communication tips
- Managing conflictive situations
- Transactional analysis