



L'intelligence émotionnelle au travail

En collaboration avec Debco Coaching,
une offre exclusive pour les membres d'Unia

UNIA



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare

50201603

000003

DIE POST



Syndicat Unia
Rue de la Jeunesse 2
Case postale 345
2800 Delémont

Devenir plus fort émotionnellement ? C'est possible !

Les compétences émotionnelles sont de plus en plus recherchées dans le monde professionnel et elles sont fondamentales pour garantir des relations harmonieuses et constructives au sein d'une équipe.

Ce cours vous permet de

- ☐ Identifier et comprendre le rôle des émotions au travail
- ☐ Devenir plus fort émotionnellement et résoudre des problèmes sous pression
- ☐ Savoir l'importance de vos besoins et de ceux des autres
- ☐ Créer des relations humaines saines et chaleureuses
- ☐ Mieux gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel

Ce cours vous aidera à développer votre intelligence émotionnelle au travail et votre résistance mentale pour mieux gérer le stress. Reconnaître vos émotions et celles de vos collègues vous permettra de développer de bons réflexes émotionnels pour avoir une appréciation saine et rapide des enjeux, ainsi que d'agir de façon appropriée en fonction des situations quotidiennes au travail.

Modalités du cours

Groupe 6 à 8 personnes
Durée 8 séances en groupe et une séance de coaching individuel
Lieu Unia Delémont, Rue de la Jeunesse 2, 2800 Delémont
Intervention Debco Coaching

Séance d'information (présence indispensable pour cette formation)

Mardi 2.09.2025 à 18h00 au secrétariat Unia à Delémont

Début du cours

16.09.2025 de 18h00 à 21h00



Participation

Membres Unia* : CHF 100.-- (coût effectif de la formation : CHF 1'250.--)

*selon le règlement « Cotisations et prestations d'Unia »

Information

Syndicat Unia Delémont, T: 0848 421 600, transjurane@unia.ch



Bulletin d' inscription « Intelligence émotionnelle au travail »

☐ Je m' inscris

☐ Je ne peux pas participer à la séance d' information. Merci de me contacter

☐ Je participerai à la séance d' information du mardi 2 septembre 2025 à Delémont

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Lieu

Mobile

E-Mail

Profession

N° de membre (facultatif)

Inscrivez-vous avec ce talon par courrier ou par courrier électronique à l'adresse suivante : transjurane@unia.ch