



L'intelligence émotionnelle au travail

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



Infos et inscription

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

Informations didactiques

Notre formatrice, Mélina Amstutz, est joignable par téléphone au 078 798 99 09 ou par courriel à l'adresse debco@bluewin.ch

Début du cours

Lundi 20.04.2026 de 18h00 à 21h00 (le cours aura lieu les lundis soir).

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, formationtj@unia.ch



Bulletin d'inscription « Intelligence émotionnelle au travail »

☐ Je m'inscris ☐ Je voudrais plus d'informations. Merci de me contacter

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 : formationtj@unia.ch