

... L'espace pour cultiver vos richesses
et révéler vos talents...



La certification Qualiopi a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : Formation – Bilans de compétences – Validation des acquis de l'expérience.

POUR QUI ?

- * Toute personne qui souhaite comprendre, développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans ses relations et ses activités professionnelles
- * Formation adaptée aux personnes en situation de handicap.

PREREQUIS :

- * Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

DUREE / DATES :

- * 3 jours (18 heures)
- * Dates : nous consulter

MODALITE D'EVALUATION :

- * La validation des acquis sera réalisée à travers d'un quiz et/ou une certification
- * Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

COUT :

- * Nous consulter

INTERVENANT(E) :

- * Expérimentés(es) en Ressources Humaines .
- * Diplômés(es) en psychologie du travail
- * Coach certifiés(es) en développement personnel et professionnel
- * Coach certifiés(es) en psychologie positive
- * Formatrices(teurs) certifiée(és) au niveau expert par ICPF & PSI
- * Agréés(es) par l'Institut Herrmann
- * Praticien en PNL ...

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Pour prendre confiance en soi, pour son bien-être, pour mieux communiquer et oser s'affirmer

OBJECTIFS :

- * Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- * Développer son ouverture émotionnelle
- * Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

PROGRAMME :

1. Une émotion c'est quoi ? Ça sert à quoi ? Ça fonctionne comment ?

- * Les différentes émotions
- * Les mécanismes émotionnels : des stratégies communes à tous et propres à chacun
- * L'impact des émotions sur la perception, le comportement, les relations

2. L'intelligence émotionnelle, quèsaco ?

- * Mesurer son quotient émotionnel
- * Se comprendre, comprendre ses émotions et les accepter
- * Repérer les risques et les effets d'une utilisation inefficace des émotions
- * Développer sa conscience émotionnelle

3. Et on repart de zéro, c'est-à-dire de soi :

- * Prendre des décisions conscientes
- * Assumer ses responsabilités
- * Apprivoiser, réguler, canaliser ses émotions

PEDAGOGIE, METHODOLOGIE :

- * Pédagogie participative
- * Quotient émotionnel
- * Profil HBDI (préférences cérébrales)
- * Apports théoriques et mises en situations
- * Accompagnement et conseils personnalisés
- * Etude de cas pratiques
- * Programme personnalisé