

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Gagnez en aisance et en professionnalisme en tirant profit de votre intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Gagner en aisance et en confiance dans la communication
- Maîtriser son émotivité et ses réactions
- Connaître ses émotions pour mieux les gérer et moins les subir

Programme détaillé

Connaître les différentes émotions et comprendre leurs messages

- les émotions primaires et leurs déclinaisons
- les messages apportés par chaque émotion
- es interprétations possibles et les besoins à satisfaire

Comprendre nos réactions émotionnelles

- Les enchainements émotionnels habituels
- Les liens entre émotions, pensées et corps
- Repérer des messages limitants et se donner des permissions

Développer sa conscience émotionnelle

- Se détacher d'une émotion perturbante
- S'entraîner à modifier la réaction émotionnelle d'un souvenir
- Court-circuiter les déclencheurs des situations désagréables



Méthodes et moyens

Présentiel – 75% du temps consacré à la pratique

Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic de Goleman : - Calculez votre coefficient émotionnel
- Simulations de situations choisies par le stagiaire
- Autodiagnostic des croyances limitantes
- Ancrage de situations ressources positives

Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

Pré-requis : Aucun

Public cible : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

Durée : 2 jours

Intervenant : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

Prochaines dates : Nous contacter

Tarifs : à partir de 1000 € / j

Personnes en situation de handicap : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur formation@maisonducoaching.fr

