

# Développer votre Intelligence Émotionnelle

## Objectifs - Conditions

<b>Durée</b>	2 jours soit 14 h
<b>Public</b>	8 à 10 personnes
<b>Objectifs</b>	Développer la gestion de ses émotions Mieux comprendre ses réactions et celles des autres Cultiver ses aptitudes émotionnelles au quotidien

## Programme

### ☞ **Les clés de l'intelligence émotionnelle**

Identifier le rapport aux émotions  
Déterminer son Quotient Émotionnel  
Définir les grands types d'émotions  
Comprendre les mécanismes de création des émotions

### ☞ **Savoir ressentir les émotions**

Percevoir et savoir exprimer ses émotions  
Comprendre le sens de l'émotion  
Améliorer le processus d'empathie  
Savoir aider une personne face à une difficulté

### ☞ **L'intelligence émotionnelle pour mieux communiquer**

Gérer ses émotions dans votre communication  
Utiliser ses émotions pour motiver et s'engager  
Savoir faire des critiques efficaces / recevoir des critiques  
Résoudre les désaccords en tenant compte du ressenti de chacun  
Donner de l'attention et de la considération

### ☞ **Effectuer votre transformation émotionnelle**

Favoriser les pensées positives  
Construire au quotidien le contentement  
Être soi-même et se (faire) respecter

## Pédagogie

**Méthodes pédagogiques** : actives et apports théoriques  
**Outils pédagogiques** : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...