

Développer votre Intelligence Émotionnelle

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours soit 14 h
Public	8 à 10 personnes
Objectifs	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...