

Développer son intelligence émotionnelle

Réguler les émotions et mieux les utiliser pour gagner en assertivité

Référence : CPS02



2 jours



Inter-entreprise :
660 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
2 300 € HT/session
Particulier : 400 € TTC



Tout public exposé à
des situations
exigeantes sur le plan
émotionnel

Pré-requis

Aucun

OBJECTIFS

- Connaître les bases de l'intelligence émotionnelle
- Percevoir, accepter, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres
- Augmenter son efficacité professionnelle en développant son intelligence émotionnelle

PROGRAMME

- 1. Prendre conscience de soi**
 - Auto-diagnostic de son quotient émotionnel
 - Les déclencheurs externes et internes
 - Les distorsions cognitives à l'origine des affects négatifs
- 2. Connaître les bases de l'intelligence émotionnelle**
 - La nature des émotions et les mécanismes de déclenchement
 - Les compétences en jeu dans l'intelligence émotionnelle
- 3. Gérer ses émotions**
 - La reconnexion au corps pour identifier les émotions
 - Le rôle et la régulation des 6 émotions de base
 - L'acceptation et l'expression des émotions
 - La régulation des émotions en durée et en intensité
- 4. Réguler les émotions d'autrui**
 - Accueillir les émotions des autres
 - Repérer les besoins des autres
 - La communication en situations difficiles
- 5. Développer les émotions positives**
 - Le biais de négativité et ses remèdes
 - Le développement du « flow »
 - Les ingrédients du bien-être durable



Formation animée par
Isabelle Hornecker



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques