

# Développer son intelligence émotionnelle

Réguler les émotions et mieux les utiliser pour gagner en sérénité et améliorer ses relations à autrui

Référence : CPS02



2 jours



Intra-entreprise :  
2 400 € HT/session



Tout public

## OBJECTIFS

- ➔ Connaître les basiques 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. Pendre 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 basiques 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

Pré-requis

Volontariat



Formation animée par  
Isabelle Hornecker,  
psychologue du travail  
et coach certifiée



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

Pour une étude personnalisée de votre besoin en formation, contacter Isabelle Hornecker : 06 43 59 65 44 – [ihornecker@ethica-rh.fr](mailto:ihornecker@ethica-rh.fr)