

# Développer son intelligence émotionnelle

Devenir son meilleur ami et s'affirmer en toutes situations



2 jours



2 600 € HT



Tout public



Alternance exercices pratiques/apports théoriques



Prérequis : Volontariat

## 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.

Formation animée par Isabelle Hornecker, psychologue du travail/coach certifiée.

**ethica** <sup>RH</sup>

### ● Pendre conscience de soi

- Autodiagnostic de son quotient émotionnel
- Les déclencheurs externes et internes
- Les distorsions cognitives à l'origine des affects négatifs

### ● Connaître les bases de l'intelligence émotionnelle

- La nature des émotions et les mécanismes de déclenchement
- Les compétences en jeu dans l'intelligence émotionnelle

### ● 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

### ● Réguler les émotions d'autrui

- Accueillir les émotions des autres
- Repérer les besoins des autres
- La communication en situations difficiles

### ● Développer les émotions positives

- Le biais de négativité et ses remèdes
- Le développement du « flow »
- Les ingrédients du bien-être durable

### ● Faire un plan d'action personnel pour ancrer les acquis