Sonia BESSON

Développer son intelligence émotionnelle

Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme des émotions, leurs manifestations et leurs impacts dans son quotidien.

- Apprendre à identifier et accueillir ses émotions

- Découvrir et s'approprier des outils permettant une gestion des émotions plus fluide

- Améliorer ses relations interpersonnelles grâce à une meilleure compréhension et gestion de ses émotions

Public Cible

Personnes souhaitant mieux appréhender ses émotions et celles des autres pour améliorer son relationnel

Durée

2 jours

Méthodologie

Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application

Programme

- Définition de l'intelligence émotionnelle et compréhension du fonctionnement des émotions
- Identification de ses émotions, de leurs apparitions et leurs effets
- Mieux se connaître par rapport aux émotions - Mesure de son quotient émotionnel
- Apprentissage de la différenciation de ses émotions et de celles des autres
- Expérimentation d'outils pour se décentrer, identifier, accueillir et comprendre les émotions afin d'améliorer sa communication professionnel et son relationnel
- Maîtrise de quelques clés pour gérer l'affectif en contexte professionnel

06.27.91.43.59
formation@soniabesson.com