

Formation Développer l'Intelligence Emotionnelle

Durée	Pré requis	Public
2 jours soit 14 heures	Aucun	Tout public

Objectif :

- Augmenter ses compétences émotionnelles
- Utiliser ses émotions avec intelligence
- Gérer les émotions des autres

Contenu :

1. Le quotient émotionnel

Les 5 axes de l'Intelligence Emotionnel
La palette des Emotions
Les manifestations comme point de repère
La satisfaction des besoins primaires
Les préférences cérébrales

2. Le ressenti des émotions primaires au quotidien

Joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût

3. La flexibilité

Etre ouvert et accueillir les émotions agréables et désagréables
Avoir une juste vision des choses
Se détacher et désamorcer les émotions inadaptées

4. Maîtrise de soi

Peut-on vraiment se maîtriser ?
Un processus qui prend du temps
Que peut-on maîtriser ?

5. La récupération : baisser le niveau de tension

Régénérer le potentiel physique et psychique

6. L'équilibre émotionnel et stabilité

Confiance en soi
Estime de soi
L'équilibre

Méthodes pédagogiques :

Méthode participative et active - Mises en situation – Remise d'un support de cours/fiches

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles de présence par 1/2 journée - Questions orales ou écrites (QCM) -
Formulaires d'évaluation de la formation - Remise d'une attestation individuelle de formation.