

## 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.