

## Formation Trouver son équilibre émotionnel

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

### Objectif :

- Augmenter ses compétences émotionnelles
- Utiliser ses émotions avec intelligence pour prendre du recul et lâcher prise
- 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  
Evaluation tout au long de la formation par exercices/cas concrets/Mise en situation/Un test final  
Auto évaluation du stagiaire à la fin de la formation  
Remise d'un certificat de réalisation