



Déployez votre Intelligence Émotionnelle *Les Émotions... c'est de la Vie !*

Objectifs

- Approfondir la Connaissance de vos Émotions et leur Impact.
- Développer votre Ouverture Émotionnelle et votre Potentiel.
- Intégrer dans votre fonctionnement professionnel, une vision nouvelle, qui vous permettra de révéler toutes vos capacités à bien Communiquer.
- Gagner en énergie positive et en efficacité.

Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent gagner en Intelligence Émotionnelle.

Aucun prérequis

Format - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

Tarification / Net de TVA

Intra - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

www.lm-formation-coaching.com

Nos émotions... Plutôt que de les nier, les contrôler à tous prix, essayons de les reconnaître, d'en comprendre le mécanisme, les répercussions et acceptons-les ! Ensuite voyons comment nous pouvons mieux les canaliser, mieux cultiver les émotions positives pour plus de bien-être avec soi et aussi avec les autres.

Au Programme

Réflexion & Évaluation Individuelle

- Auto-évaluer objectivement Qualités & Compétences.
- Quel est votre SWOT Relationnel ↪ Forces-Faiblesses / Menaces-Opportunités.

Découvrir l'importance de l'Intelligence Émotionnelle dans notre Vie Personnelle et Professionnelle

- Qu'est-ce que l'Intelligence Émotionnelle.
- Une priorité méconnue.
- L'Essentiel en 10 Points.

Identifier les Mécanismes de l'Émotion

- Les 6 émotions primaires et leurs palettes.
- Les mécanismes émotionnels et leur impact.
- L'acceptation et la gestion des émotions.
- Le lâcher prise et la prise de recul.

Manier l'Art de la Communication Interpersonnelle

- Comprendre quelques mécanismes essentiels :
↪ Cadre de Référence, Schéma de Transmission, Verbal, Non-Verbal...
- Savoir écouter, observer, prendre en considération.
- Manier le questionnement et la reformulation.
- Déjouer les modes de communication néfastes.

Développer vos Compétences Relationnelles

- Les compétences clés de Intelligence Émotionnelle.
- Le courage relationnel.
- L'assertivité, l'art de se positionner dans l'échange tout en tenant compte de la position de l'autre.

Gagnez en énergie positive et en efficacité grâce
à votre Intelligence Émotionnelle !