



DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Optimiser sa gestion émotionnelle

INTRA/INTER
Entreprise



Ref : RGDIE/23



Tout public



Aucun Pré-requis



Calendrier
Sur demande



2 jours
16 heures



Luxembourg



Sur Devis



Formateur
Ingénieur Coach mental
Expert en coaching d'équipe

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- > Comprendre l'univers des émotions
- > Comprendre ses émotions et ses modes de fonctionnement
- > Développer son intelligence émotionnelle
- > Adopter une posture conciliante pour accueillir les émotions d'autrui
- > Développer son ouverture émotionnelle

PROGRAMME DE LA FORMATION

> Connaître et comprendre les différentes émotions

Identifier les émotions primaires et secondaires
Comprendre les mécanismes déclencheurs des émotions
Intégrer le rôle et l'importance des émotions

> Optimiser ses propres émotions

Comprendre l'intelligence émotionnelle
Diagnostiquer son quotient émotionnel (tests)
Percevoir l'impact de ses émotions sur autrui
Identifier ses dysfonctionnements émotionnels

> Perfectionner sa gestion émotionnelle

Gérer ses émotions difficiles avec la technique de la dissociation
Découvrir les émotions d'arrière plan
La gestion du corps, émotion et intellect
Maîtriser les techniques de lâcher prise et remettre son corps et son mental en synergie
Les techniques d'expression verbale et les techniques de switch

LES + DE LA FORMATION

- > Sessions de training pour consolider les compétences
- > Une pédagogie active, dynamique et performante
- > Possibilité d'un suivi post-formation pour renforcer le changement et intégrer les outils dans sa vie professionnelle et quotidienne