

# Contenu de la formation

## Module 1- Le concept de l'intelligence émotionnelle

**Objectif-** Comprendre le système émotionnel, son rôle et son implication dans vos comportements et dans vos prises de décisions.

Maitriser le pouvoir des émotions afin de mieux l'utiliser à son avantage.

## Module 2- Le décodage des émotions et sentiments désagréables

**Objectif-** Comprendre les raisons profondes des émotions et trouver les actions les plus judicieuses à mettre en place.

- Se libérer des émotions désagréables
- S'élever en toutes circonstances
- Comprendre le mécanisme du stress, de la colère, la jalousie, l'envie, la culpabilité, la honte, l'humiliation, la tristesse, deuil...
- Maitriser les outils de gestion des émotions

## Module 3- Gestion et désamorçage de la peur

- Objectif-** Comprendre et gérer la peur
- Démanteler et trouver la cause profonde qui se cachent derrière vos peurs
  - Comprendre la mécanique des phobies
  - Maitriser les outils de gestion de la peur

## Module 4- Stratégie de regain d'énergie

- Objectif-** Savoir réguler ses énergies
- Maitriser les leviers de motivation

# Contenue de la formation

---

## **Module 5- L'intelligence relationnelle**

- Objectif**-Maitriser la communication assertive
- Comprendre le jeu de communication  
Statut haut, statut bas
  - S'affirmer sans violence
  - Savoir accueillir et comprendre l'autre pour de meilleures relations
  - Entretenir une harmonie dans la communication pour une meilleure contribution collective

## **Module 7- La découverte des différents profils de personnalité**

- Objectif**-Identifier et comprendre les différents schémas inconscients qui pilotent vos décisions vos comportements
- Découvrir vos messages contraignants
  - Comprendre les jeux psychologiques néfastes du triangle de Karpman
  - Se libérer des blessures du passé

## **Module 6- Les croyances, l'égo**

- Objectif**- Comprendre le fonctionnement du système des croyances, la construction de l'égo
- Se libérer des croyances limitantes.
  - Identifier les ruses de l'égo et les stratégies de sabotages internes

## **Module 8- La confiance en soi et l'estime de soi**

- Objectif**- Comprendre les fondements de l'estime de soi
- Développer l'image de soi, l'amour de soi et la confiance en soi
  - Faciliter le passage à l'action