



Intelligence émotionnelle



L'intelligence émotionnelle est fondamentale pour réussir dans notre vie privée comme dans notre vie professionnelle. Découvrez comment mieux vivre vos émotions pour en faire une véritable force, une source d'énergie, de créativité et d'influence. Apprenez à les nommer, les identifier, pour en tirer parti et faire face efficacement aux exigences externes.

Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre l'intelligence émotionnelle
- Mieux vivre ses émotions au quotidien
- Savoir développer son intelligence émotionnelle

Programme pédagogique détaillé

1. L'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Identifier les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle
- Identifier les risques d'une mauvaise gestion des émotions

2. La régulation des émotions

- Cibler les différents types d'émotions et leurs moteurs
- Savoir nommer et exprimer ses émotions de façon authentique
- Réguler ses émotions sous stress

3. Le développement de l'intelligence émotionnelle

- Savoir mieux se connaître et renforcer la maîtrise de soi
- Activer les leviers de l'auto-motivation au quotidien
- Transformer ses pensées pour favoriser des émotions agréables
- Appliquer les clés de l'empathie interpersonnelle
- Mettre en place les comportements porteurs de collaboration et coopération positive

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Communication assertive

Connaissance de soi

Gestion du stress

Intelligence relationnelle

Psychologie positive