

Intelligence Emotionnelle : La formation originale

PUBLIC

Personnes souhaitant appréhender les fondamentaux de l'écosystème émotionnel et développer leur conscience émotionnelle, afin de mieux maîtriser leurs émotions et leurs mécanismes réactionnels, d'améliorer la qualité de leurs relations, et de soutenir leur évolution personnelle et professionnelle.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Un parcours structuré en plusieurs étapes, conçu pour soutenir la progression des apprentissages, l'engagement des participants et le transfert en situation réelle.
- Une pédagogie active et engageante, favorisant un ancrage durable des connaissances et des compétences acquises grâce aux échanges et à l'expérimentation.
- Des temps synchrones pensés comme des espaces d'apprentissage collaboratif et d'échanges entre participants.
- Un dispositif global orienté vers le transfert effectif des compétences dans les pratiques personnelles et professionnelles.

SATISFACTION ET EVALUATION

- À l'issue de la formation, une évaluation à chaud est conduite afin de mesurer le niveau de satisfaction des participants ainsi que leur perception de l'évolution de leurs compétences au regard des objectifs pédagogiques visés.
- L'évaluation des compétences est réalisée tout au long de la formation, selon les modalités prévues, par le formateur et/ou par le participant lui-même dans le cadre d'une auto-évaluation.
- Enfin, une attestation individuelle de formation ou un certificat de réalisation est remis à chaque participant en fin de formation.

Durée
**2 jours
(14 heures)**

Modalités
**Présentiel /
à distance**

Difficulté
Fondamentaux

Tarif
**A partir de :
980 euros H.T**

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts fondamentaux de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier ses propres émotions et apprendre à observer l'inconscient.
- Reconnaître l'impact des émotions sur les comportements et les décisions.
- Apprendre à gérer ses émotions et pratiquer des moyens d'éduquer l'EGO.
- Développer la sensibilité et travailler quotidiennement avec les émotions.
- Explorer et pratiquer des méthodes pour développer son Quotient Emotionnel à travers la pleine conscience de soi.

Programme de la formation

Introduction à l'intelligence émotionnelle et à la gestion des émotions

- **Comprendre l'intelligence émotionnelle**
 - Définition et importance de l'intelligence émotionnelle
 - Introduction à l'écosystème émotionnel
 - Le chemin et les effets des émotions sur le corps humain
 - Exercice pratique : Exploration de ses émotions personnelles
- **Gestion des émotions et compréhension de l'EGO**
 - Processus de création et manifestation des émotions
 - Le rôle du mental dans la gestion des émotions
 - Comprendre l'EGO et son impact sur les émotions et les décisions
 - Présentation de techniques de gestion des émotions
 - Exercice pratique : Observer les émotions dans son environnement

Développement des compétences en intelligence émotionnelle

- **Cultiver les émotions naturelles et réorienter les émotions artificielles**
 - Les émotions naturelles
 - Les émotions artificielles et les activités de l'EGO
 - Exercice pratique : Identifier les émotions en situations réelles
- **Développer sa Conscience et son Quotient Emotionnel**
 - Approches thérapeutiques pour gérer les émotions et éduquer l'EGO
 - 9 Méthodes puissantes pour développer sa Conscience et son QE
 - Atelier : Appliquer les différentes méthodes dans sa vie quotidienne

Evaluation

- Elaborer son plan d'action émotionnel
- Restitution des travaux et retours d'expérience