



DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les bases de la gestion des émotions** et de l'intelligence émotionnelle.
- **Identifier ses propres émotions et celles des autres.**
- **Développer des techniques** pour mieux gérer le stress et les conflits.
- **Renforcer les compétences relationnelles** et la communication empathique.



Prix

INTER : **800€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant développer ses compétences émotionnelles.**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

- > **Escape Game et debriefing**
- > **Une émotion c'est quoi?**
 - La théorie de Plutchik
 - Les mécanismes (dans l'esprit et le corps)
 - Différence entre émotion, sentiment et stress
- > **L'intelligence émotionnelle: les 5 piliers de Daniel Goleman**
- > **Les techniques de gestion émotionnelles**
 - Exercices de verbalisation et test quotient émotionnel
- > **Identifier les émotions des autres**
 - Empathie et sympathie
 - Ecoute active
 - Gestion de conflit et Communication non violente

Plan d'actions personnalisé

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.**
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Escape Game, jeux
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**