

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LA GESTION DES ÉMOTIONS

1 JOURNÉE DE SÉMINAIRE

PROGRAMME

- Définition de l'Intelligence Emotionnelle (IE)
- Les émotions, c'est quoi ? Quelle place dans la relation ?
- Différencier émotion – sentiment – sensation
- Les 7 formes d'intelligence, les intelligences multiples
- Les compétences émotionnelles et relationnelles
- Les aptitudes sociales : attitudes positives conditionnées par l'IE
- Reconnaître les émotions en action chez l'autre et anticiper ses réactions en identifiant ses propres déclencheurs émotionnels Adapter sa communication et comprendre que ma carte du monde n'est pas le territoire.
- Instaurer la confiance dans la relation : les 4 clés : fiabilité, ouverture, cohérence, acceptation



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET LA GESTION DES ÉMOTIONS

QUAND ?

LE 15.11.2021 DE 9H À 17H

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- ✓ Comprendre, gérer et adapter ses émotions en fonction de l'utilité et du contexte
- ✓ Mieux comprendre l'autre dans ses interactions
- ✓ Développer sa capacité à reconnaître les émotions en action
- ✓ Comprendre l'impact de nos programmes émotionnels sur nos décisions / actions
- ✓ Optimiser sa communication en tenant compte des états émotionnels
- ✓ Développer de meilleures relations interpersonnelles

VOTRE INVESTISSEMENT

500 € HTVA par participant, comprenant :

- La journée de séminaire
- Les supports de cours, fiches, références et outils utilisés
- L'accueil, l'encadrement logistique, Wifi, parking, espace de détente
- Petit déjeuner, lunch sandwiches, fruits, café, thé, soft

**POUR VOUS INSCRIRE :
INFO@SANAELCONSULT.COM**