

<h1 style="margin: 0;">Intelligence émotionnelle</h1>	
<p><u>Objectifs :</u> Définir l'intelligence émotionnelle Décrypter le langage des émotions Réguler ses émotions fortes Développer son empathie Interagir avec intelligence émotionnelle</p>	<p><u>Code :</u> D027</p> <p><u>En présentiel :</u></p> <p><u>Durée :</u> 2 jours</p> <p><u>Prix :</u> 990 € HT</p> <p><u>Lieu :</u> Paris</p>
<p><u>Programme :</u></p> <p>Définir l'intelligence émotionnelle Réaliser l'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mes forces et mes axes de progrès ✓ Le quotient émotionnel ✓ Mon autodiagnostic <p>Connaître les composantes de l'intelligence émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les 5 composantes de l'IE ✓ Les aptitudes clés ✓ QUESTIONNEMENT en intelligence collective <p>Décrypter le langage des émotions Écouter l'émotion</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La palette des émotions ✓ Nommer l'émotion ✓ Le pattern émotionnel <p>Comprendre le fonctionnement de l'émotion</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ L'interface entre notre corps et notre cerveau ✓ Le message de l'émotion : le besoin ✓ JEU : quel est le message sous-jacent ? <p>Réguler ses émotions fortes Rétablir l'équilibre émotionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le ressourcement ✓ La respiration ✓ Mes actions relax <p>Développer sa flexibilité mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les pensées réalistes ✓ La dissociation ✓ Le pilotage de sa pensée <p>Développer son empathie Passer de l'émotion à l'action adaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La préparation à la rencontre ✓ L'attitude empathique, sympathique... ✓ Se mettre en situation <p>Développer l'écoute empathique</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les conditions d'une écoute empathique ✓ De l'expression de l'émotion au service de la relation ✓ Les outils clés <p>Interagir avec intelligence émotionnelle</p>	<p><u>Liste des dates :</u> 17 au 18 janvier 11 au 12 avril 27 au 28 juin 03 au 04 octobre 12 au 13 décembre</p> <p><u>En distanciel :</u></p> <p><u>Durée :</u> 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel</p> <p><u>Prix :</u> 810 € HT</p> <p><u>Liste des dates :</u> Janvier : 10 après-midi, 12 après-midi, 15 après-midi Avril : 08 après-midi, 11 après-midi, 12 après-midi Juin : 20 matin, 21 matin, 24 matin Octobre : 10 après-midi, 11 après-midi, 14 après-midi Décembre : 12 après-midi, 13 après-midi, 16 après-midi</p> <p><u>Public concerné :</u> Tout collaborateur souhaitant découvrir les outils du design thinking</p> <p><u>Intervenants :</u> Développement personnel et efficacité professionnelle :</p> <p><u>Prérequis</u> Aucun</p> <p><u>Techniques d'animation :</u> Alternance de théorie et de pratique Exercices individuels et collectifs Retour d'expériences Echanges Mises en situation Entraînements</p>

<p>Développer des relations constructives</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Le comportement assertif✓ Le " parler vrai "✓ Le DESC <p>S'entraîner au quotidien</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Mes modèles et sources d'inspiration✓ Mon plan d'action personnalisé✓ La technique des petits pas	<p><i>Etudes de cas</i></p>
---	-----------------------------