

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

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