

CM 203 – Communiquer efficace par l'intelligence émotionnelle - 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désireuse de travailler l'émotionnel pour développer l'efficacité de sa communication interpersonnelle.

Objectifs :

Être capable:

- D'utiliser les émotions pour améliorer sa communication interpersonnelle.
- D'utiliser des techniques pour dépasser les obstacles émotionnels en communication.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(7 heures)



Prix inter *

670 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche concrète** et simplifiée.
- Un **outil** d'auto-évaluation.
- Des **exercices** ludiques et pratiques.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez d'une heure de soutien d'intégration des connaissances **include**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.

Programme de la formation

1. Identifier les liens entre cerveau et émotions.

- Identifier les bases du fonctionnement du cerveau.
- Comparer l'activité cerveau gauche/cerveau droit.
- Identifier les 3 strates du cerveau et leur fonction dans la gestion des émotions.

2. Utiliser l'intelligence émotionnelle.

- Définir l'usage et les intérêts de l'Intelligence Emotionnelle.
- Décrypter les émotions pour mieux les gérer.
- Mesurer et développer son I.E pour mieux communiquer.
- Utiliser le processus de gestion par l'I.E. en communication

3. Surmonter les obstacles émotionnels.

- Utiliser la visualisation positive.
- Utiliser La dissociation.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr