DE 511 – Intelligence émotionnelle : Mieux comprendre et gérer ses émotions - 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désireuse de comprendre et d'agir sur son émotionnel.

Objectifs :

Être capable:

- D'interpréter ses émotions et leur principe de fonctionnement.
- D'utiliser les approches de gestion de l'émotionnel.
- D'utiliser des techniques pour affronter les situations émotionnelles.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Programme de la formation

1. **Comprendre les émotions et leur fonctionnement.**

- Définir le principe des émotions et son rôle.
- Identifier les bases du fonctionnement cérébral.
- Identifier les impacts des émotions sur nos comportements et actions.

2. **Reconnaitre et identifier ses émotions.**

- Décrypter les émotions pour mieux les gérer.
- Comprendre le sens des émotions de base.
- Utiliser l'échelle des émotions.

3. **Utiliser les techniques cognitives et physiques favorisantes.**

- Utiliser la visualisation positive et la dissociation.
- Utiliser la respiration et la pleine conscience.

4. **Développer son intelligence émotionnelle.**

- Définir l'Intelligence Emotionnelle.
- Développer son I.E au quotidien.
- Utiliser le processus de gestion par l'I.E. en communication.

Durée

(7 heures)

Modalités de réalisation

- ***Inter-entreprises***
  Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr
- ***Intra-entreprise***
  Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche pragmatique** et simplifiée.
- Des **outils** et **exercices** pratiques.

Le + CD COACHING

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

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



Contact :
06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

Documentation participant :

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur :
https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant

CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19