

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Mobiliser des ressources intérieures pour adopter un comportement adapté aux situations

27 et 28 AVRIL 2023

Reconnaître et gérer nos propres émotions, mieux comprendre celles des autres, permet de gagner en sérénité dans nos relations pour travailler plus efficacement.

OBJECTIFS

Définir l'intelligence émotionnelle et le rôle des émotions
Se connaître mieux pour anticiper
Réguler leurs émotions fortes
Décrypter le langage des émotions
Interagir avec intelligence émotionnelle notamment dans les situations à fort enjeu

PROGRAMME

Identifier le concept d'intelligence émotionnelle

- Les champs de compétence de l'IE
- Les interactions entre les compétences
- Le lien avec nos deux cerveaux
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles
- Les émotions primaires et secondaires
- Les émotions et leur utilité

Mieux se connaître

- Auto diagnostic
- Identifier les déclencheurs
- Identifier les besoins psychologiques et leurs liens avec les émotions
- Comprendre le mécanisme émotionnel : du déclencheur au comportement d'adaptation
- Développer sa conscience émotionnelle

Mieux gérer ses émotions

- Apprendre à gérer ses propres émotions
- Comment passer de la réaction émotionnelle à l'action adaptée
- Identifier les liens entre pensée, émotion et comportement
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels
- Faire le point sur ses mécanismes : timbre, racket, élastique
- Éviter le putsch émotionnel
- Gérer sa respiration avec la cohérence cardiaque

Que faire avec les émotions des autres

- Décrypter le langage des émotions de son interlocuteur
- Décrypter le non verbal
- Utiliser le pouvoir de l'empathie
- S'entraîner à exprimer ses émotions
- S'entraîner à une méthodologie de gestion de conflit émotionnel
- Interagir avec intelligence émotionnelle dans sa relation
- Adopter une vraie communication émotionnelle

Animé par Sandrine Blanc

Sandrine Blanc est consultante, spécialisée en management et techniques de communication.



PUBLIC : Tout public.

CONTACT

Alexandre PACIFICO
05 56 70 84 00 - a.pacifico@ceca.asso.fr
Ludivine GOFFINET
07 82 59 51 16 - l.goffinet@ceca.asso.fr

TARIFS

1490 €HT
Membre CECA : 1390 €HT
Déjeuners inclus

PRATIQUE

LIEU
CECA - Saint-Aubin-de-Médoc
HORAIRES
9h00 - 17h30