


4 - 5
avril

14h

Développer son intelligence émotionnelle

Mobiliser des ressources intérieures pour adopter un comportement adapté aux situations

 Tout public

Présentation

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

Tarifs & Infos

1290€* HT

Membres CECA :

1200€* HT

***déjeuners inclus**



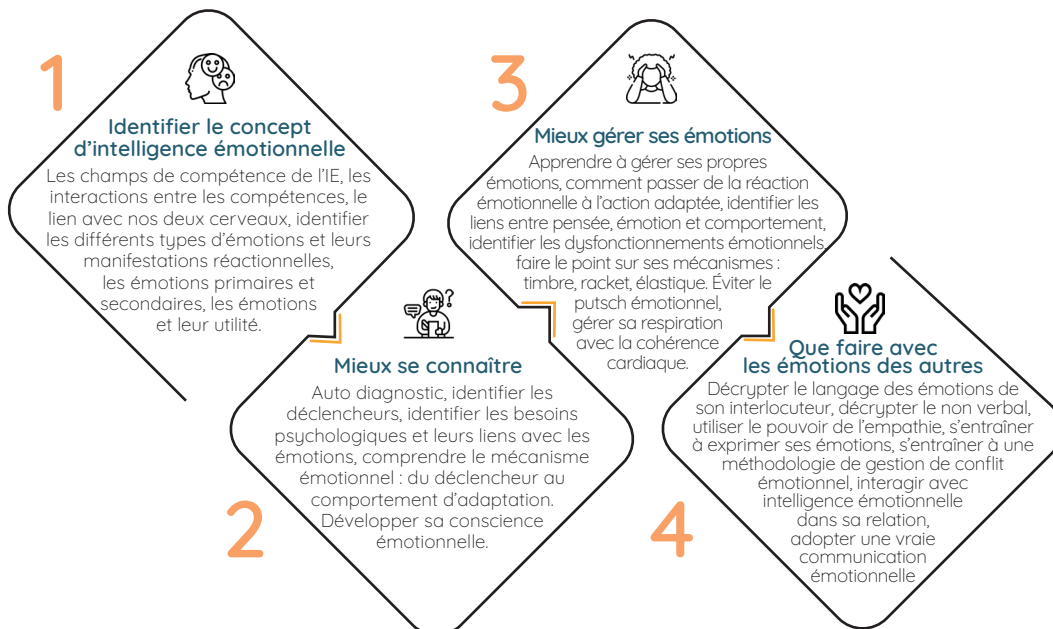
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

Objectifs

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

Le Programme



Méthodologie pédagogique

Tests, études de cas, exercices.

Animé par Sandrine Blanc



Spécialiste du management et de l'efficacité professionnelle depuis 20 ans, Sandrine est certifiée sur plusieurs modèles comme l'Analyse Transactionnelle et la Process Communication, et se forme régulièrement aux nouvelles méthodes pédagogiques et d'animations présentes ou distancielles. Elle intervient tant auprès de grandes entreprises que d'ETI en conseil, formation et coaching individuel.