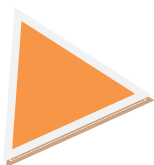




Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI



Programme « Gérer ses émotions et développer son Intelligence Emotionnelle »

2 jours – 14 heures

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

Bien utiliser son Intelligence Emotionnelle en situation professionnelle

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Nombreux exercices et tests pour mesurer et développer son

Intelligence Emotionnelle

> OBJECTIF :

- Comprendre ses émotions pour bien utiliser son intelligence émotionnelle (IE) dans la vie professionnelle
- Apprendre à maîtriser ses comportements

> *Ce stage vous permettra de comprendre le rôle de nos émotions dans nos relations quotidiennes, de tenir compte des émotions dans toute relation professionnelle, de renforcer votre équilibre émotionnel et de sortir des pièges émotionnels désagréables en canalisant vos émotions et celles des autres*

> PROGRAMME

- Comprendre le cerveau et les différentes formes d'intelligence
- Mesurer son Q.E. (Quotient Emotionnel)
- Décoder les situations génératrices d'émotions
- Rester maître de ses émotions en toutes circonstances selon un process par étapes identifiées
- Faire de ses émotions un levier d'efficacité et de communication
- Repérer les atouts des émotions et les utiliser pour soi et pour les autres
- Renforcer la confiance en soi et la compréhension de ses émotions
- Développer sa capacité d'empathie
- Sortir des pièges émotionnels et mettre en synergie ses émotions et celles des autres

> **ANIMATEURS** : Experts en communication, développement personnel / Formateur Thérapeute
Sophrologue

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation pratiques – Qi Gong- Sophrologie, Yoga*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

