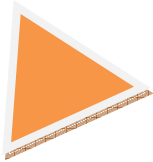




Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock



Programme « Gérer ses émotions et développer son Intelligence Emotionnelle »

2 jours – 14 heures

Inter 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

> 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

> **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

Notre évaluation est basée sur les critères suivants :

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

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

> **ANIMATEURS** : Experts en développement personnel

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »