

## Développer son intelligence émotionnelle

### Méthodologie :



- Apports théoriques et pratiques
- Des autodiagnostic (selon les formations) et de la réflexion individuelle
- Réflexions de groupe guidées par la formatrice
- Simulations avec des situations vécues au sein de votre entreprise

		DURÉE
<b>Public</b>	<b>Employés :</b> Tous employés de votre entreprise	
<b>Format</b>	Présentiel ou virtuel	3 heures
<b>Conférence</b>	Présentiel	2 heures
<b>Objectif</b>	Se familiariser avec ce concept qui a des effets positifs sur les plans relationnels, professionnels et sur la santé. Découvrir les étapes pour développement son Intelligence Émotionnelle.	
<b>Plan de cours</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle</li> <li>▪ Reconnaître leurs propres émotions et celles des autres</li> <li>▪ Mieux gérer leurs réactions en situation professionnelle</li> <li>▪ Adapter leur communication selon le contexte émotionnel</li> <li>▪ Renforcer leurs relations et leur leadership</li> <li>▪ Pratiquer les étapes</li> </ul>	
<b>Document de formation</b>	Transmis à la fin de la formation	
<b>Attestation de formation</b>	Transmis à la fin de la formation, sur demande	
<b>Tarification</b>	Sur demande de soumission	