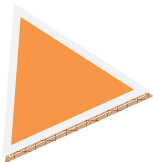




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



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

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

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