Discernia

Intelligence émotionnelle,

pour se connaître au travers de ses émotions.

Avec la formation « Intelligence émotionnelle, pour se connaître au travers de ses émotions.», vous apprendrez à faire de vos émotions vos alliés au quotidien.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et s'approprier les émotions,
- Oser les ressentir pour développer une sensibilité efficace,
- Utiliser son intelligence émotionnelle au service de l'efficacité.
- Se connaître au travers des émotions pour développer le contrôle de soi.

LE PROGRAMME

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Décrypter le langage des émotions
- Réguler ses émotions fortes
- Développer son empathie
- Interagir avec intelligence émotionnelle

LES + DE LA FORMATION

- Outils pratiques pour faire face aux situations managériales
- Multiples mises en situations sur les problématiques des participants
- Plan d'action personnalisé

- **PUBLIC :** Toute personne débutant dans la fonction managériale.
- **DURÉE :** 1 jour