



## FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

À PARTIR DE  
2 HEURES

À PARTIR DE  
200€

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier, comprendre et accepter ses émotions
- Développer son assertivité pour faciliter sa communication
- Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress et de conflit
- Utiliser ses émotions pour être plus efficace

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public  
Aucun prérequis

### ORGANISATION

Formateurs spécialisés et certifiés

### MOYENS PÉDAGOGIQUE

Face à face ou visioconférence avec un formateur  
Mises en situation répétées

### SUIVI ET EVALUATION

Feuilles d'émergence et attestations de fin de formation

### CERTIFICATION

Attestation de fin de formation

- Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible
- Délai de mise en place, à partir de 48 heures
- Pas de passerelles possible suite au parcours
- Pas de validation des blocs de compétences
- Suites de parcours et débouchés possibles sur demande

### PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

#### QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Développer son assertivité : se respecter tout en respectant l'autre
- Analyser ses émotions pour mieux les apprivoiser
- Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit

#### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

- Colère, joie, frustration, plaisir, peur... venez exploiter toute la richesse de vos émotions !
- Découvrez comment les maîtriser et les canaliser pour en faire une véritable force.

#### LA MÉTHODOLOGIE :

- Cette formation s'appuie sur les outils de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), de la Communication Non Violente (CNV) pour une approche positive, ludique et créative, et favoriser les échanges entre les participants