



4.2 Développer son intelligence émotionnelle N2

Méthode et outils pour utiliser la pratique intégrale

(Logo) Présentiel ou en classe à distance ou en résidentiel (télécharger la brochure)

Cette formation a pour mission de vous permettre d'en comprendre le sens, d'acquérir les clés pour développer votre intelligence émotionnelle. Elle est proposée sous plusieurs formats : en intra et interentreprise sur une journée ou en résidentiel en inter ou intra sur 2 jours. Cette formation peut être suivie d'un coaching personnalisé.

Durée : 14 heures

Réf : 0422B

Prix inter entreprise : 660,00 € ht

Forfait intra entreprise : nous contacter

Moyens pédagogiques

La pédagogie est basée sur un équilibre entre apports de connaissances théoriques et des exercices pratiques. Une évaluation des connaissances s'effectuera à partir de quiz et des résultats de la réalisation des applications terrain.

Les objectifs de formation

- **Comprendre :**
 - ✓ L'intelligence émotionnelle
 - ✓ Le processus de développement de ses capacités
- **Vous permettre :**
 - ✓ D'acquérir les principes de développement
 - ✓ D'avoir un regard différent sur vous-même et les autres
 - ✓ D'identifier vos croyances limitantes
 - ✓ De mettre en place un processus de changement et de savoir mobiliser des outils
 - ✓ D'accéder à des niveaux de conscience supérieur par la mise en pratique au quotidien

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Toute personne

Pré requis

Aucun

Modalités organisationnelles :

- **Délai de mise en œuvre :**
 - ✓ En intra, 2 à 3 semaines après signature de la convention
 - ✓ En inter selon le planning de formation en présentielle et à distance
- **Accessibilité :**
 - ✓ Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour les possibilités d'aménagement spécifiques. Nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir.





Le programme de formation Exercices pratiques

<ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle (IE) ? <ul style="list-style-type: none"> • De quoi parlons-nous • Histoire de l'IE • Les fondements de l'IE 2. Les enjeux <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi développer son IE • Les enjeux pour vous • Les enjeux pour votre environnement 3. Comment procéder pour développer son IE <ul style="list-style-type: none"> • Connaître son cycle émotionnel ? • Connaître son niveau IE ? • Savoir agir sur certaines composantes <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conscience de soi ✓ Gestion de son stress ✓ Prises de décisions ✓ Relation sociale ✓ Expression individuelle • Avoir une vision de son développement personnel 4. Des outils pratiques support à son développement IE <ul style="list-style-type: none"> • Mobiliser les 4 plans de consciences <ul style="list-style-type: none"> ○ Le corps physique ○ Le mental ○ Les émotions ○ Le spirituel • Pratique de la cohérence cardiaque <ul style="list-style-type: none"> ○ Exercices pratiques • Pratique de la visualisation <ul style="list-style-type: none"> ○ Exercices pratiques 5. Construire son propre processus de progrès <ul style="list-style-type: none"> • Les principes des rituels • Savoir choisir ses rituels • Identifier son cycle de progrès • Autoévaluation de l'amélioration de ses attitudes 6. Construire une relation à l'autre productive <ul style="list-style-type: none"> • Relation et émotion • Les 3 niveaux d'écoute • L'harmonie de la pensée et du langage corporel • Ses émotions au service d'une relation productive 	<ol style="list-style-type: none"> 1. EVALUER SON NIVEAU DE IE 2. EVALUER SON CYCLE EMOTIONNEL 3. EVALUER SON NIVEAU DE STRESS 4. CONSTRUIRE SES RITUELS 5. CREATION DE SA ROUE VALEUR 6. CREATION DE SA ROUE DE VIE 7. EXERCICES PRATIQUES SUR LES 4 PLANS DE CONSCIENCE 8. JEUX DE ROLES
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



