

REALISATION

Durée :

2 jours soit 14 heures
9h30 - 17h30

Groupe :

De 6 à 12 participants

Prérequis :

Aucun prérequis

Formateur :

Marjorie LEROY-GUILLIER
Coach certifiée
Praticien PNL
Formatrice et Facilitatrice

Dates :

27 et 28 avril 2020
18 et 19 juin 2020
21 et 22 septembre 2020
26 et 27 novembre 2020

Lieu :

Inter :
MF Coach
120 boulevard Haussmann
75008 Paris

ou intra

Public :

Leaders, managers, coachs, consultants, médiateurs, thérapeutes et toute personne désirant développer son intelligence émotionnelle.

Objectifs :

Permettre à chacun :

- D'améliorer ses relations interpersonnelles
- Sa communication
- De savoir gérer ses émotions
- De générer un état d'esprit créatif
- De développer son empathie

Programme :

De la relation à soi :
Vivez des émotions et développez votre conscience de soi.

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- Les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle
- L'écoute empathique
- Oser la vulnérabilité

A la relation aux autres :
Comprendre ses émotions, leur impact et apprendre à les gérer

- Découper et analyser ses émotions
- Mettre à jour ses valeurs
- Modèle de rationalisation et d'apprentissages
- Gestion des émotions

Méthode pédagogique :

Développement de concept et de théorie par le formateur et expérimentation des apprenants afin d'intégrer de façon collective et individuelle la mise en pratique d'une bonne intelligence émotionnelle (mise en situation, jeux de rôles, exercices).

