

Formation Renforcer votre Intelligence Emotionnelle



Objectifs

- Renforcer sa conscience émotionnelle
- Intégrer ses émotions et l'expression de ses besoins dans sa communication
- Se défaire des croyances anxieuses
- Construire et intégrer de nouvelles croyances et affirmations personnelles aidantes
- Identifier et renforcer ses forces et atouts
- Appliquer les techniques aux situations de la vie professionnelle (communication, assertivité, prise de parole en public, réunion, prise de décision...)

Programme de la formation :

Avant la formation : journal émotionnel personnel permettant d'effectuer un suivi et une prise de recul sur le quotidien professionnel.

Pendant la formation :

- Rappels et approfondissements sur l'intelligence émotionnelle et le rôle des émotions ;
- Renforcer sa conscience de soi et son ouverture ;
- Comprendre les liens entre émotions et croyances ;
- Mettre en évidence ses croyances limitantes ;
- Apprendre à se donner des permissions pour oser changer de comportement et de stratégie mentale ;
- Se défaire des croyances anxieuses pour se sentir plus libre ;
- Construire et intégrer de nouvelles croyances et affirmations personnelles aidantes avec des techniques d'auto-hypnose, de questionnement et de visualisation ;
- Retrouver sa confiance en soi et développer sa motivation ;
- Capitaliser sur ses forces et atouts ;
- Gérer les émotions dans la communication ;
- Communiquer ses émotions et exprimer ses besoins de façon non violente avec la CNV (Communication Non Violente) ;
- Appliquer les méthodes dans des situations professionnelles (étude de cas, analyse de films, jeux de rôle).

En fin de formation : Intégrer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel avec un plan d'action individualisé.



Formation Renforcer votre Intelligence Emotionnelle



Bénéfices

Peut-être vous reconnaissez-vous dans une de ces affirmations suivantes :
« Si je dis non, les autres ne pourraient plus m'apprécier », « si je suis trop assertif, je risque de blesser mon interlocuteur », « je dois tout contrôler pour éviter les erreurs », « mon bonheur dépend de la reconnaissance des autres » ...

Ces quelques affirmations sont des croyances limitantes qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs, de passer à l'action, de nouer des relations constructives, générant parfois des émotions désagréables et des comportements inefficaces.

La formation « Renforcez votre intelligence émotionnelle » vous propose d'aller plus loin en explorant vos croyances et limites pour les dépasser et en créer de nouvelles, plus efficaces.



Prérequis

Aucun



Public

Salariés, cadres, managers souhaitant développer leur intelligence émotionnelle.



Durée

En présentiel : entre 4 et 10 participants
Durée : 3 jours consécutifs (21 heures)
Une expérience immersive

En distanciel (classe virtuelle) : entre 4 et 8 participants
Durée : 8 ateliers de 3 heures (24 heures)
Un format sous forme d'ateliers de 3h, facile à intégrer dans votre agenda



Tarifs

Tarifs 2025 :
Session inter-entreprise : 1 200 HT € par personne (1440 TTC)

Session intra-entreprise : Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé.



Dates

Dates : nous contacter

Lieu

Lieu de formation :

La Maison du Rugby, 150 allée du Pré de l'Eau, 38 330 Montbonnot Saint-Martin (près de Grenoble).
Parking voiture gratuit. Arrêt de bus à 100 mètres.

Autre lieu selon vos besoins : nous contacter.

