

**ORGANISATEUR :** MAISON DES ASSOCIATIONS DE TOURCOING

**THÈME :** LA GESTION DES RESSOURCES HUMAINES



Perfectionnement



Gratuit



6 heures



Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Les émotions ont une place importante dans notre quotidien. Elles nous apportent des messages que nous n'avons pas toujours appris à décoder. C'est aussi une énergie extraordinaire qui peut être soutenance ou un frein. Pour avancer sur le chemin de l'intelligence émotionnelle, il est impératif de prendre conscience de ses émotions pour comprendre et diminuer son stress.

- Comprendre ses propres émotions et ses mécanismes
- En tenir compte dans ses relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.

### Contenu

- Mieux connaître ses propres émotions et les émotions parasites
- Identifier les 5 compétences de l'intelligence émotionnelles
- S'entraîner à exprimer les émotions
- Oser dire, parler de ses ressentis
- Se ressourcer et se faire plaisir

### DATE(S) DE LA FORMATION

**01 décembre 2025**

09h30-12h30/13h30-16h30

### LIEU DE LA FORMATION

100 rue de Lille  
59200 Tourcoing

### POUR S'INSCRIRE



03 20 26 73 20



s.scamps@mda-tourcoing.fr



<https://formations-benevoles-hautsdefran...>

### STRUCTURE FORMATRICE



Maison des Associations de Tourcoing



Voir la présentation de cette structure

Démarche collective animée par :