

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 soutenante 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


08 novembre 2024

09h30-12h30/13h30-16h30

LIEU DE LA FORMATION

100 rue de Lille
59200 Tourcoing

POUR S'INSCRIRE

 03 20 26 72 38

 s.scamps@mda-tourcoing.fr

STRUCTURE FORMATRICE

 Maison des Associations de Tourcoing

 Voir la présentation de cette structure