

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (GESTION DES ÉMOTIONS NIVEAU 2)

ORGANISATEUR : MAISON DES ASSOCIATIONS DE TOURCOING

THÈME : LA GESTION DES RESSOURCES HUMAINES



Perfectionnement



Gratuit



6 heures



Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Avoir suivi les modules précédents

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

- Comprendre les 5 clefs de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
- Repérer et accueillir des émotions
- Repérer et accueillir les émotions de l'autre pour faciliter la relation

Contenu :

Etre en conscience de ses propres émotions :

- Réalisation d'un autodiagnostic
- Ecoute des émotions à travers le corps, le cœur et la tête
- Comprendre le message de nos émotions

Maîtriser les conséquences de nos émotions

- Notion de réaction émotionnelle
- Reprendre le pouvoir sur nos émotions à travers l'auto empathie et la conscience de leur impact

Etre en conscience des émotions des autres

- Développer sa capacité à ressentir les émotions de l'autre
- Reformuler les émotions perçues

Développer une relation adaptée à l'autre

- Soutenir la relation
- Savoir poser une limite (si besoin) à la réaction émotionnelle de l'autre

DATE(S) DE LA FORMATION

14 novembre 2023
9h30-16h30

LIEU DE LA FORMATION


100 rue de Lille
59200 Tourcoing

POUR S'INSCRIRE

STRUCTURE FORMATRICE




DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE (GESTION DES ÉMOTIONS NIVEAU 2)

 03 20 26 72 38

 Maison des Associations de Tourcoing

 s.scamps@mda-tourcoing.fr

 Voir la présentation de cette structure