

# 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

Maitriser 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

**17 décembre 2026**  
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 73 20

 s.scamps@mda-tourcoing.fr

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

 Maison des Associations de Tourcoing

 Voir la présentation de cette structure

