

PARCOURS – INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



EN PRÉSENTIEL

OU



EN VISIO



Module 1 - ½ journée
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
La conscience de soi
Remise des rapports individuels EQ



Module 3 - ½ journée
DÉVELOPPER SON EMPATHIE
Comprendre l'état émotionnel
de l'autre pour identifier
ses besoins, ses craintes



Module 5 - ½ journée
LES COMPÉTENCES SOCIALES
La capacité à gérer les relations,
à communiquer,
gérer harmonieusement les situations



J-8 avant module 1
Passation du questionnaire EQ
Intelligence émotionnelle

Module 2 - ½ journée
« LA MAITRISE DE SOI »
L'auto-régulation

La capacité à rediriger ses impulsions,
ses humeurs perturbatrices,
à suspendre son jugement



Module 4 - ½ journée
AUTO-MOTIVATION ET ÉNERGIE

La passion de travailler
pour autre chose que
le statut ou l'argent
Qu'est-ce qui me motive ?



Entretien de coaching individuel
/de suivi de formation
15 jours à 1 mois après le
dernier module

17 heures

5 modules de 3h00 – 1 parcours sur 2 à 3 mois