



#### Ce que les participants en retirent :

- une meilleure compréhension et gestion de ses propres émotions
- une meilleure gestion des émotions dans la relation inter-personnelle

## Objectifs

- Savoir reconnaître et gérer ses émotions
- Savoir reconnaître et gérer les émotions dans la relation
- Développer ses compétences émotionnelles dans son approche managériale

## Contenu

- **Introduction**
  - Différence entre Quotient Intellectuel ( QI) et Quotient émotionnel (QE)
  - Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
  - Test de son niveau d'intelligence émotionnelle
  - Rôle des émotions
  - Les émotions dans le processus de communication non violente
- **Découverte des 4 habiletés de l'intelligence émotionnelle**
  - Conscience de soi
  - Maîtrise de soi
  - Conscience de l'autre
  - Gestion des relations
- **Mise en pratique des 4 habiletés de l'intelligence émotionnelle**
  - Outils de conscience de soi et de ses propres émotions
  - Outils de gestion de ses propres émotions
  - Outils de perception des émotions chez autrui
  - Outils de gestion des émotions dans la relation
- **Plan d'action personnel**

## Méthodologie

- Le processus émotionnel est placé au cœur de ces journées par l'intermédiaire d'analyses de cas concrets et d'échanges de pratiques
- Nombreux exercices pratiques
- Plan d'action personnel en fin de formation



#### Durée de la formation

1 à 2 jours