

LA GESTION DES ÉMOTIONS



Durée 2 jours

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

Présentiel / Visio-conférence

Tarif à partir de 2300 € ht

Référent handicap : **Matthieu KERLEROUX**
coordination@kenvad.fr / 02 98 24 93 39

OBJECTIFS

Percevoir le rôle des émotions dans les relations

Développer l'intelligence émotionnelle

Comprendre l'importance des émotions positives

Harmoniser l'empreinte émotionnelle en situation professionnelle

PROGRAMME



Phase 1 – Perception des émotions et développement de l'intelligence émotionnelle

Définir et comprendre les émotions

Pouvoir normaliser ses émotions

Mesurer son quotient émotionnel

Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle

Mettre en pratique l'intelligence émotionnelle dans ses relations

Phase 2 – Les émotions positives et le management émotionnel

Distinguer les principales émotions positives

Définir le rôle et l'impact des émotions constructives

Transformer ses émotions négatives en émotions positives

Maîtriser sa propre émotion afin de percevoir l'émotion de l'autre

Savoir utiliser ses émotions dans sa communication

