



# Développer son intelligence émotionnelle



## Objectifs

- Comprendre les mécanismes des émotions et ses déclencheurs
- Identifier son état émotionnel et celui des autres
- Adapter sa communication grâce à la communication non violente
- Gérer des situations de travail par la pensée positive
- Avoir les outils d'écologie personnelle pour préserver son niveau d'énergie

## Thématiques

- Les émotions de base
- Le mécanisme des émotions
- La communication non violente et l'écoute active
- L'intelligence émotionnelle dans les situations managériales
- Les clés de l'écologie personnelle du manager

## Outils Pédagogiques

- Des apports théoriques
- Des vidéos
- Des mises en situation
- Jeu de cartes « GROK »

6 à 10  
participants

1 jour  
7 heures

Tarif inter  
500€ HT

Présentiel

Nantes

Tarif intra et  
sur-mesure  
Nous contacter

## Publics

Tout salarié ou professionnel souhaitant améliorer la connaissance des émotions.

**En situation de handicap ?** Contactez-nous. Nos locaux et salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées et répondent à la réglementation PMR.

## Prérequis

aucun

## Modalités d'évaluation et suivi

Recueil des besoins par questionnaire.

Évaluation des acquis : mises en situation et débrief, questionnaire d'autopositionnement en début et fin de session

Évaluation de satisfaction : questionnaire d'évaluation à chaud en fin de session et à froid au plus tard, 6 mois après la formation.

## Bénéfices obtenus

- Mieux gérer ses émotions dans les situations professionnelles délicates
- Prendre du recul et adopter les comportements et réactions adéquats
- Renforcer ses relations sociales