



Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stresseurs »

Description:

Notre aptitude à percevoir, comprendre et gérer tant nos émotions que celles des autres est la clé de notre bien-être personnel et de notre efficacité professionnelle. Nos émotions sont notre plus grande richesse mais peuvent également être la source de la plupart de nos difficultés. Développer son intelligence émotionnelle. Connaître les mécanismes du stress, la gestion des émotions, trouver des solutions et les transformer en énergie positive

Objectifs:

- Comprendre et gérer ses émotions, connaître la notion de stress
- Connaître ses stresseurs, là où on a de l'influence ou pas
- Trouver des solutions concrètes
- Transformer son stress en énergie positive dans son équipe

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: En interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: Des ateliers physiques de mise en pratique comme relaxation...

Pour qui: Dirigeants, managers de tout niveau, collaborateurs. 15 personnes maximum

Coût: 2 500 euros HT/journée à diviser selon le nombre de participants

Pas de pré requis pour cette formation

Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stresseurs »



Notre aptitude à percevoir, comprendre et gérer tant **nos émotions que celles des autres** est la clé de notre **bien-être personnel et de notre efficacité professionnelle**.

Nos émotions sont notre plus grande **richesse** mais peuvent également être la source de la plupart de nos **difficultés**.



Le stress prend naissance entre la sphère des choix, les valeurs personnelles, l'environnement du travail et ses objectifs professionnels. En ce sens vouloir gérer son stress est une ambition délicate, car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

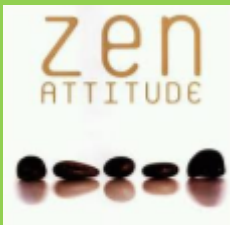
Développer son intelligence émotionnelle
Les mécanismes du stress, les modes mentaux
La gestion des émotions
Comment transformer son stress en énergie positive?



Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stressseurs »



« Les émotions »	OUTILS
<p>Développer son intelligence émotionnelle: trouver l'équilibre émotionnel pour développer une énergie de travail motivante et positive</p> <p>Les mécanismes du stress, les modes mentaux: Garder le contrôle en situation de stress et savoir y répondre de manière constructive</p> <p>La gestion des émotions : mobiliser ses émotions pour améliorer sa capacité à communiquer avec ses interlocuteurs</p> <p>La communication non violente: devenir un communicant actif et efficace</p>	  <p>Flight, Fight, Freeze</p>
<p>Mise en pratique :</p> <ul style="list-style-type: none">-<i>Individuellement : définir ses compétences émotionnelles</i>-<i>Par petits groupes : comprendre l'impact des émotions sur les pensées et actions</i>	



Option: Rituels pour gérer son stress, étirements, relaxation, respiration, méditation

Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...avec une séance de bien-être et **rétablissez le bon équilibre.**

Des batteries rechargées, une sensation durable de **dynamisme et de vitalité.**

Objectif: Retrouvez le calme intérieur

Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation

Focus: Possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt

