

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Objectifs

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Identifier et gérer ses propres émotions
- Développer son empathie et sa gestion des émotions dans les relations interpersonnelles
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour la prise de décision et la gestion du stress
- Renforcer sa résilience émotionnelle

Public cible

- Managers et leaders
- Professionnels RH et coachs
- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion émotionnelle

Programme

- Introduction à l'intelligence émotionnelle
- Conscience et gestion de soi
- Empathie et compréhension des émotions des autres
- Communication émotionnelle et gestion des relations
- Régulation du stress et des émotions négatives
- Intelligence émotionnelle et prise de décision
- Exercices pratiques et mises en situation

Durée : 2 jours

NB : une évaluation en amont et en aval est assurée via des outils performants