

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE COMME LEVIER DE PERFORMANCE



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Réf : EP006

TARIF INTRA
1250 € H.T.*

TARIF INTER
850€ H.T.*

TARIF CLASSE VIRTUELLE
590€ H.T.*

*Les tarifs restent inchangés sauf en cas de demande particulière

Objectifs

- Utiliser son intelligence émotionnelle
- Évacuer son stress
- Réguler ses émotions pour être efficace et gagner en sérénité

Aptitudes

- Identifier, reconnaître et accueillir ses émotions
- Comprendre l'origine et les mécanismes des émotions
- Utiliser l'intelligence émotionnelle
- Appliquer des stratégies de régulation émotionnelle
- Réguler et évacuer le stress

Contenu de la formation

Reconnaître les émotions et les comprendre

- Les réactions adaptatives instinctives ou les 4 émotions naturelles
- Emotions, sentiments et états d'âme
- Les émotions désagréables : colère, culpabilité, honte, peur, jalousie, anxiété

La gestion des émotions

- La théorie des 3 cerveaux de Mac Lean et son fonctionnement
- L'origine des émotions
- Les causes, symptômes et mécanismes du stress

L'intelligence émotionnelle

- L'échelle de conscience émotionnelle de Hawkins
- Le message et le décodage des émotions

Les stratégies de régulation émotionnelle

- Les 11 clés pour réguler ses émotions
- Les stratégies de régulation du stress

EFFECTIF MAX
10 pers

DURÉE
2 jour / 14 heures

PUBLIC VISÉ
Tous publics

PRÉREQUIS
Aucun

CERTIFIANT
Non

ÉVALUATION
Quiz amont / aval

DÉLAIS D'ACCÈS
Maximum 2 mois

MÉTHODES MOBILISÉES
Pédagogie active et participative
Diaporama d'animation, carnet de formation
Exercices et étude de cas

MODALITÉS D'ACCÈS
Inscription en ligne via evoluea.fr
149 avenue du Maine 75014 Paris
Accessible PMR
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

COMPÉTENCES FORMATEUR
Coach professionnel

ÉVALUATION SATISFACTION
Questionnaire papier / digital

06.47.00.60.39
contact@evoluea.fr



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation