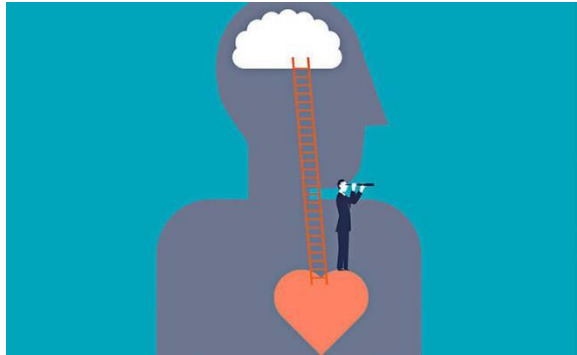


Agir avec l'intelligence émotionnelle face aux changements

Module 1 : Mieux comprendre les émotions -1/2 journée à distance



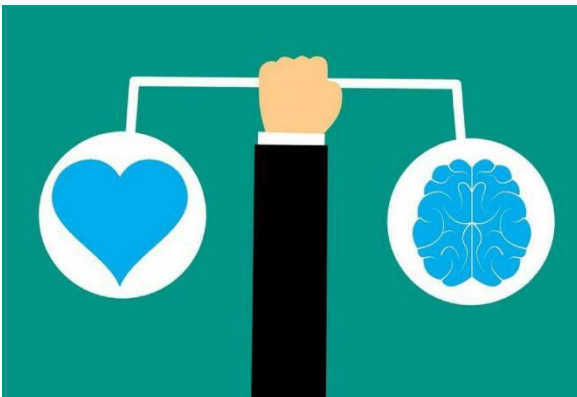
Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi sert-elle ? Quel impact ont les émotions sur nos comportements, sur nos réactions, sur nos décisions ? Quel lien entre QI et Quotient Emotionnel (QE) ? ...Quel impact sur nos relations ?

Autant de questions auxquelles nous répondrons lors de ce module interactif.

Objectifs

- Comprendre le lien entre émotions et comportements
- Relier émotions, perceptions et actions
- Savoir prendre de la distance face à une émotion

Module 2 : Développer son Intelligence Émotionnelle -1/2 journée à distance



Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? Comment l'utiliser pour s'adapter aux changements ? Comment la renforcer ? Comment identifier ses forces et axes de développement ? ... Nous irons à la rencontre des différentes compétences de l'intelligence émotionnelle pour identifier de manière très concrète, sur quelles compétences vous pouvez-vous appuyer pour mieux vivre le changement.

Objectifs

- Comprendre le lien entre intelligence émotionnelle et comportements liés aux changements
- Intégrer les différentes compétences de l'intelligence émotionnelle
- Développer son QE pour gagner en bien-être et en efficacité

Sylvie Diquet, coach et formatrice en management, a développé une expertise en intelligence émotionnelle pour mieux vous accompagner dans vos objectifs professionnels.

Elle vous propose des outils et méthodes pour développer votre intelligence émotionnelle pour mieux s'adapter aux changements et situations imprévus :

- Mieux se connaître
- Mieux communiquer
- Prendre les bonnes décisions
- Gérer son stress et celui des autres

- **Formation en Visio** : 2 demi-journées

29 et 30 Avril / 13h30-17h00

Ou 04 et 05 Mai / 9h30-13h00

Tarif solidaire : 480 euros HT (au lieu de 980 euros)

- **Formation présentielle** : 2 journées à Tours

02 et 03 juin / 9h00-17h30

Tarif : 1200 euros HT

Sylvie Diquet
0647885955



Coach, formatrice
Experte en intelligence émotionnelle