



LES ÉMOTIONS : DES PARTENAIRES SI PARTICULIÈRES

L'intelligence émotionnelle au service de l'entreprise

Durée: 3 jours (21 heures) en INTRA

Groupes: de 5 à 12 personnes

Prix: sur devis

Public

Tout public.
Particuliers et entreprises

Pré audit

Identifier les besoins
de chaque participant

Objectifs

- Développer ses compétences relationnelles
- Apprivoiser ses émotions et être plus à l'aise dans sa vie professionnelle
- Apprendre à gérer les conflits de façon positive
- Savoir allier adaptabilité et créativité
- Optimiser les conditions du travail collaboratif
- Construire des relations harmonieuses avec ses collaborateurs
- Assurer avec confiance et sérénité sa fonction au sein de l'entreprise

Contenu

Journée 1 : Les émotions KEZAKO ?

- Rôles des émotions.
- Reconnaître ses propres signaux d'alerte
- Identifier les causes : notion de besoins/blessures personnelle
- La dynamique : Événement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Mécanismes automatiques conditionnés
- Questionnement spécifique sur nos croyances et mode de pensées
- Notion de miroir résonance

Journée 2 : Nourrir et développer sa conscience émotionnelle

- Impact des émotions sur notre santé.
- La nutri-émotion, bilan micro nutritionnel
- Approche de la psychologie positive
- Identifier, accueillir, exprimer, mettre en mouvement ses émotions
- La communication bienveillante, les 5 accords, l'empathie
- Pratiquer l'écoute active de vos interlocuteurs
- La puissance de la cohérence cardiaque sur nos émotions

Journée 3 : Nos alliées du quotidien

- L'assertivité : s'affirmer dans le respect et la considération des autres
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Brain gym : équilibre émotionnel par le mouvement
- Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu
- Apprendre à se détendre et prendre du recul : la pleine conscience
- Elaborez votre PAP (Plan d'Action Personnalisé)

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif

LES FORMULES

1- EN INTRA

- > micro cubes 3h.
- > formations de 3 j.

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage.
Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives
Supports de cours écrit et visuel

Animatrice:

Laurence Delorme
Naturopathe
Transition des personnes
Accompagnement au mieux être

INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62
delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026
41 Rue de la République
31290 Villeneuve