

## INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

### **Descriptif :**

Il s'agit d'une formations dite « sur mesure », la formatrice adaptera le contenu en fonction de vos besoins.

Les formations permettent d'identifier, de comprendre et de développer les soft skills relevant de cette thématique. Il s'agit d'une formation apprenante, tournée vers l'expérimentation, animée par une formatrice qui est également coach professionnelle certifiée.

**Durée :** 1 journée

**Public visé :** Tout public

**Pré requis :** Aucun pré requis nécessaire

### **Tarif :**

- Individuel : sur devis uniquement, veuillez nous contacter.
- Pour un groupe en inter ou en intra : sur devis uniquement, veuillez nous contacter.

### **Objectifs pédagogiques :**

L'objectif de la formation est de permettre la découverte, la compréhension et l'expérimentation d'outils facilitant la compréhension et la maîtrise d'une émotion. Il s'agit d'acquérir des bases fondamentales pour distinguer l'émotion également chez l'autre.

### **Compétences visées :**

- La fluidité émotionnelle
- L'empathie
- La gestion du stress
- L'assertivité
- La bienveillance