

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

1 jour / 7 h

Durée

Présentation

- Origine de l'intelligence émotionnelle.
- Le mécanisme des émotions.
- Danger d'une mauvaise intelligence émotionnelle.
- Emotions, sentiments.
- Les sources possibles de mésentente.
- Les niveaux d'intervention.
- Les divergences.
- Gérer ses émotions.
- Le quotient émotionnel.
- Le niveau de stress.
- Les pilotes clandestins.
- S'exprimer de façon constructive.
- Les bons moments du quotidien.
- Retrouver un état émotionnel adapté.
- Développer de nouvelles réactions émotionnelles.
- Le triangle de Karpman.
- La motivation.
- La fixation d'objectifs.
- Rapport mémoire / émotion.

Clôture de journée

Fin de la formation

7 heures