



Indicateurs qualité :

Nombre de sessions animées dans l'année 2023 : 0

Nombre de stagiaires formés : 0

Taux de satisfaction moyen : 0 %

Titre : Mieux connaître et appréhender ses émotions

Public

- Entre 6 et 12 participants.

Pré-requis

- Aucun

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de comprendre le fonctionnement du cerveau limbique.

Profil stagiaire

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de découvrir les fondamentaux sur les émotions et souhaitant développer leur intelligence émotionnelle.

Profil formateur

Cette formation est animée par un expert certifié en intelligence émotionnelle.

Sous-objectifs pédagogiques

A la fin des différentes séquences, les apprenants seront capables de :

- Comprendre l'émergence et l'utilité des émotions
- Reconnaître et conscientiser leurs émotions
- Appréhender et comprendre les différentes phases des émotions
- S'approprier et utiliser le potentiel des émotions
- Ne plus subir les émotions dites « négatives » afin qu'elles ne représentent plus un frein
- Appréhender, comprendre et savoir accompagner les « états limites »

- Maîtriser la gestion des émotions dites « positives » afin qu’elles puissent devenir des alliées de leur réussite

Modalités pratiques



2 jours

Déroulement macro de la formation

Jour 1	Jour 2
<p>C1 : Comprendre l'émergence et l'utilité des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les 6 émotions principales et leurs rôles <p>C2 : Savoir reconnaître et conscientiser les émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de reconnaître les émotions selon leurs besoins et leurs objectifs <p>C3 : Appréhender et comprendre les différentes phases des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les étapes qui précèdent chacune des émotions 	<p>C4 : S'approprier et utiliser le potentiel des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de faire ressortir ses émotions de manière positive <p>C5 : Être capable de ne plus subir les émotions dites « négatives » afin qu'elles ne représentent plus un frein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les échelles de l'intelligence émotionnelle <p>C6 : Appréhender, comprendre et savoir accompagner les « états limites »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les compétences de l'intelligence émotionnelle <p>C7 : Maîtriser la gestion des émotions afin que les émotions dites « positives » puissent devenir des alliées de la réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être capable de développer son intelligence émotionnelle

Prix

2 400 € pour l'ensemble du groupe du parcours HT et hors frais

480 € par personne en individuel

Délai d'accès

« Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande ».

Accessibilité / Handicap

Nos formations sont à priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste des partenaires Agefiph vers lesquels nous pourrions vous orienter. A noter que toutes nos formations ont lieu dans des locaux "Accessible PMR".