

Intelligence Emotionnelle : Apprendre à gérer ses émotions

PRESENTIEL
WORKSHOP



Lieu de la formation

Le Lamentin, Martinique

Objectifs visés

Maitriser ses émotions pour mieux communiquer

Programme de la formation

- Comprendre l'origine de ses émotions
- utiliser ses émotions pour être plus efficace
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Développer sa confiance en soi pour agir

Méthode pédagogique

- Expérience collective, Echanges collaboratifs, Partage d'expérience
- Agilité, convivialité
- "Jeu" : "gamification" des groupes de travail ou comment traiter des sujets sérieux avec des techniques ludiques
- Animation bienveillante
- Jeux de Rôle, Expérimentation ludique
- Pédagogie orientée Résultats

Validation

Attestation

Les + de cette formation

- Apprentissage expérientiel
- Définition de votre plan personnel d'action
- Disponibilité optimisée
- Savoir être

Pour qui ?

Dirigeants et tous collaborateurs


Prérequis

Aucun

Formateur

Valérie De Gryse

Durée et tarifs

 4 h
soit 0,5 jours

 225 € HT par
Personne

Dates prévues

Démarrage le 3e mardi du mois

ADP01