

DÉVELOPPER VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET VOTRE INTUITION



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Développer la conscience de soi et de son environnement

- Réaliser votre test QE et découvrez les 15 dimensions de l'IE.
- Maîtriser votre attention et développer la présence à soi et aux autres.
- Enrichir et modifier votre vécu en utilisant tous vos sens avec le système VAKOG.
- Pratiquer la pleine conscience : exercices.
- Différencier sensations, émotions, sentiments.

Comprendre le pouvoir des émotions

- Les liens entre comportements, pensées, sensations, émotions, pour mieux les reconnaître.
- Identifier les 6 émotions de base.
- Être à l'écoute de vos émotions et comprendre leurs messages.
- Différencier émotions positives et émotions limitantes.

Mieux gérer votre stress : techniques et antidotes.

- Savoir retrouver un état émotionnel adapté à la situation.
- Maîtriser votre respiration :

Développer votre intuition en situation

- Lecture intuitive d'une situation (cas fictif ou image)
- Cartes projectives (type Dixit ou images symboliques)
- Le jeu des ressentis (choisir entre deux options sans réfléchir)
- Le silence guidé et l'écoute intérieure: L' Application à la prise de décision Méthode : "Pause – Ressenti – Décision"

Gagner en aisance relationnelle en développant une communication positive

- Travailler votre empathie : écouter et se synchroniser. Favoriser la prise de décision et la résolution de problèmes

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expérimentations, mises en situation, exercices, test.
- Classeur pédagogique + fiches pratiques.

OBJECTIFS DE FORMATION

Développer la conscience de soi et celle de votre environnement.

Comprendre le pouvoir des émotions.

Apprendre à gérer vos émotions.

Booster votre intelligence relationnelle.

Établir votre plan d'actions pour faire de vos émotions, des alliées.

PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne souhaitant faire de ses émotions des alliées pour de meilleures relations au travail et dans la vie au sens large.

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours ou 14 heures +

1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

Consultant en Développement Personnel, coach certifié.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests d'évaluation avant/après.

Remise d'une attestation de fin de formation.