

Formation

Canaliser ses émotions

Objectifs

- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
- Comprendre le mécanisme des émotions
- Anticiper, modifier, canaliser ses émotions

Méthode pédagogique

Alternance entre analyse de situations vécues, apports théoriques, exercices et recherche de solutions. Interactivité. Echanges.

Les plus : conseil, coaching, sophrologie, Programmation Neuro-Linguistique.

Public concerné

Tout type de public.

Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par le participant à la fin de la formation.

Nombre de participants

Dix participants au maximum

Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> • L'Intelligence Emotionnelle <ul style="list-style-type: none"> - Le concept d'intelligence - La définition de l'Intelligence Emotionnelle - Les caractéristiques • Les émotions <ul style="list-style-type: none"> - La définition des émotions - Les 7 familles d'émotions et expressions faciales universelles - Les 4 grandes théories des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer ses émotions <ul style="list-style-type: none"> - Identifier ses principales émotions - Observer le processus émotionnel - Expérimenter différentes méthodes pour anticiper, modifier, canaliser ses émotions 	
<p>Durée : 1 jour Date : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p>SOCIETE COMPETENS 91 bis rue Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p>Tarif forfaitaire / jour 1 650€ hors taxes</p>

COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

christophe.duhterian@competens.fr Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 www.competens.fr

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes