

Formation

Canaliser ses émotions

Objectifs

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

Public concerné

Tout type de public.

Nombre de participants

Dix participants au maximum

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.

Evaluation

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

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 Nous consulter</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