



Développer son intelligence émotionnelle

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Mieux se connaître face aux émotions
- Savoir identifier et exprimer ses émotions
- Etablir des relations constructives
- Savoir exprimer ses besoins

Contenu :

- L'intelligence émotionnelle
- Les éléments de l'intelligence émotionnelle
- Les conséquences relationnelles de l'intelligence émotionnelle
- La gestion de ses émotions
- La communication non violente : l'OSBD

Méthodes utilisées : Théorie, jeux, mise en situations, cas pratiques, test Intelligence émotionnelle

Modalités d'évaluation : Quiz pré et post formation

Durée 2 jours

Modalités et délais d'accès : Sur demande

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Tarif : demander un devis

Contact : josianevarga@hotmail.fr