



# Repousser ses limites

Oser

## CONNAITRE, COMPRENDRE ET GERER SES ÉMOTIONS

**FOAD/FOR07**

### OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience de ses émotions, pour adapter ses comportements à toutes situations
- ✓ Observer ses comportements réactifs et ceux des autres pour transformer la réaction en "action"
- ✓ Comprendre les mécanismes émotionnels
- ✓ Identifier les jeux relationnels
- ✓ Acquérir des nouveaux outils personnalisés

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

**Séances individuelles** (à distance par visioconférence) **animées par le formateur, coach professionnel(le) certifié(e) expert(e) en intelligence émotionnelle. Un accompagnement personnalisé**, un support de travail personnel (workbook), de nombreux outils pratiques et efficaces. *Apports théoriques et pratiques : cas concrets, exemples d'application... Aides audiovisuelles, documentation, exercices pratiques*

### PROGRAMME

1. A quoi servent les émotions ? (état des lieux)
2. L'intelligence émotionnelle (le chemin)
3. Identifier et gérer les réactions émotionnelles des interlocuteurs (les relations)
4. Reconnaître, comprendre et gérer son stress (les outils)
5. Communiquer - Maintenir mon énergie (le cap)

### DURÉE

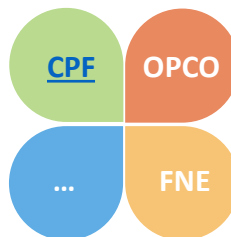
Nbre d'heures : 12  
Plusieurs rythmes possibles

### TARIF

Nous consulter  
[anne.brigitte@lanneesens.fr](mailto:anne.brigitte@lanneesens.fr)

### ACCOMPAGNEMENT AU FINANCEMENT

Entreprise, Particuliers :  
Nous consulter  
[anne.brigitte@lanneesens.fr](mailto:anne.brigitte@lanneesens.fr)



### PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et mieux utiliser le message ses émotions.