



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 21)



Début le lundi 09 mars 2020



DURÉE : 03:00

PROFILS : Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Avoir suivi le module 1 (Comprendre les mécanismes)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU976

Prix : **56.00 €**

DESCRIPTION

"Au travail, l'intelligence émotionnelle fait la différence", Daniel Goleman.

Notre réussite professionnelle dépend moins de notre QI ou de nos diplômes que de notre savoir-faire émotionnel. Les dernières recherches en psychologie et en neurobiologie prouvent que nous sommes tous capables d'améliorer notre intelligence émotionnelle.

Voici les cinq compétences élémentaires et essentielles dans la vie professionnelle, telles que les définit Daniel Goleman :

- La conscience de soi : être toujours conscient de ses sentiments et utiliser ses penchants instinctifs pour orienter ses décisions. S'évaluer soi-même avec réalisme et posséder une solide confiance en soi.
- La maîtrise de soi : gérer ses émotions de façon à ce qu'elles facilitent son travail au lieu d'interférer avec lui. Etre consciencieux et savoir différer une récompense dans la poursuite d'un objectif. Récupérer rapidement d'une perturbation émotionnelle.
- La motivation : utiliser ses envies les plus profondes comme une boussole qui guide vers ses objectifs, aide à prendre des initiatives, à optimiser son efficacité et à persévérer malgré déconvenues et frustrations.
- L'empathie : être à l'unisson des sentiments d'autrui, être capable d'adopter leur point de vue et entretenir des rapports harmonieux avec une grande variété de gens.
- Les aptitudes humaines : bien maîtriser ses émotions dans ses relations avec autrui, et déchiffrer avec acuité les situations et les réseaux humains. Réagir avec tact. Utiliser ces aptitudes pour persuader, guider, négocier et régler les différends, pour coopérer et animer des équipes.



L'Intelligence Emotionnelle - Module 2 : développer son IE



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Développer son Intelligence Emotionnelle

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	09-03-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	10-03-2020	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE