

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19

 Début le samedi 09 novembre 2019

 DURÉE : 03:00

PROFILS : Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Avoir suivi les modules 1 (Comprendre les mécanismes) et 2 (Développer son Intelligence Emotionnelle)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU885

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 qu'elles facilitent son travail au lieu d'interférer avec lui. Être 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 3 : développer sa relation aux autres



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Développer sa relation aux autres.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-11-2019	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	10-11-2019	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE