

## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 24 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **56.00 €**

**PROFILS :** Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

### PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

### MATERIEL :

prévoir participation financière de 0,10 € par photocopie, les photocopies ne sont pas obligatoires.

**CODE ACTIVITÉ :** 5AD1499

## DESCRIPTION

Le Forum Économique Mondial a identifié l'intelligence émotionnelle parmi les 10 compétences à développer aujourd'hui et demain, à l'horizon 2022.

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

Selon 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.

Vous allez aborder comment comprendre 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.



# VISIO - Atelier : L'Intelligence Emotionnelle - Module 1 : comprendre les mécanismes



M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de l'Intelligence Emotionnelle.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	24-10-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	25-10-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER