

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le samedi 10 avril 2021

 DURÉE : 03:00

Prix : **56.00 €**

PROFILS : Maitre praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Avoir suivi le module 1 (Comprendre les mécanismes)

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5MU1000

DESCRIPTION

Venez développer trois des 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. 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'Intelligence Emotionnelle - Module 2 : développer son IE



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Développer son Intelligence Emotionnelle : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-04-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	11-04-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER