



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 07 novembre 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.

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 : 5AD1500

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. 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.



VISIO - Atelier : 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	07-11-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	08-11-2020	09:00	03:00	VISIO-ATELIER