

## INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le samedi 23 octobre 2021

 DURÉE : 03:00

Prix : **56.00 €**

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

**PRE REQUIS :** Aucuns pré-requis

### MATERIEL :

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.

**CODE ACTIVITÉ :** 6AD274

## DESCRIPTION

**Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail [contact@universitepopulaire.fr](mailto:contact@universitepopulaire.fr)**

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

A l'issue de ce module les participants sauront :

- décrire les 5 composantes élémentaires de l'intelligence émotionnelle.
- expliquer comment on peut développer son intelligence émotionnelle.
- appliquer de façon autonome les deux premiers outils techniques visant à développer des émotions positives (utiles). Nos émotions jouent un rôle fondamental dans nos vies personnelle et professionnelle.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-10-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	24-10-2021	09:00	03:00	VISIO-ATELIER