

## INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le samedi 06 novembre 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 :

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 :** 6AD277

## 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)**

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.



# VISIO - Atelier : L'Intelligence Emotionnelle - Module 2 : développer son IE



M. KNECHT Robert

## OBJECTIFS

Développer son intelligence émotionnelle : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation.

Ainsi l'issue de ce module les participants sauront :

- identifier leurs émotions et prendre conscience du comment elles se manifestent (conscience de soi)
- prendre conscience et identifier les éléments internes qui génèrent leurs émotions (motivation)
- appliquer de façon autonome 2 exercices pratiques visant à gérer leurs émotions (maîtrise de soi).

## SÉANCES

| Jour     | Date       | Horaire | Durée | Lieu          |
|----------|------------|---------|-------|---------------|
| Samedi   | 06-11-2021 | 09:00   | 03:00 | VISIO-ATELIER |
| Dimanche | 07-11-2021 | 09:00   | 03:00 | VISIO-ATELIER |