

L'intelligence émotionnelle au service de vos projets professionnels (8347)

Document imprimé à partir de dorifor.be.

Vous pouvez rencontrer un conseiller sans rendez-vous à la Cité des métiers, Avenue de l'Astronomie 14, 1210 Bruxelles (métro Madou), lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h, jeudi de 13h30 à 19h (jusqu'à 16h pendant les vacances scolaires).

L'émotion est une invitation à agir, mettez à profit vos émotions dans vos projets et dans vos relations de travail !

Objectif et Contenu

Objectif	<p>Mettez à profit vos émotions dans vos projets et dans vos relations de travail !</p> <p>Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication</p> <p>Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique</p> <p>Cerner les conséquences physiques et mentales des émotions rencontrées</p>
Programme	<p>Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication</p> <p>Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique</p> <p>Cerner les conséquences physiques et mentales des émotions rencontrées</p> <p>Identifier l'utilité des émotions dans la vie quotidienne et professionnelle</p> <p>Bilan personnel : quel est votre rapport aux émotions ? connaissez-vous votre quotient émotionnel (QE) ? A travers le QE, les participants évalueront entre-autre leur compréhension des émotions, leur niveau de maîtrise des émotions et des impulsions, leur compréhension des émotions d'autrui et leur façon d'y réagir, ?</p> <p>Comprendre les émotions et leur influence sur nos vies : découvrir le fonctionnement des différentes émotions sur le plan physiologique (brièvement) afin de pouvoir cerner leur impact sur le corps physique, sur notre intellect et sur nos relations avec autrui. Selon les questions et attentes des participants, l'aspect psycho-somatique des émotions peut être abordé ainsi que la gestion du stress et les effets du stress sur les relations en général.</p> <p>Identifier les causes et les effets : quels sont vos « déclencheurs » de prédilection ? quelles actions, quelles paroles, quels gestes vont engendrer quelles émotions ? Les participants seront invités à décoder les motifs de leurs réactions émotionnelles et leurs réactions spontanées habituelles. A partir des « stratégies » de réponses à ces émotions mises en évidence, les participants pourront explorer des stratégies alternatives (voire créatives) au niveau personnel comme au niveau relationnel</p> <p>Reconnaître le langage positif des émotions. L'émotion est un signal qui nous invite à agir ? Comment se l'approprier au moment opportun et comment traduire en langage constructif une émotion (vécue comme) désagréable ?</p> <p>Expérimenter différents outils pratiques de gestion des émotions à travers la relaxation, les étirements, les exercices physiques (adaptés au bureau), la</p>

respiration, la pleine conscience, ? La formation proposera de compléter sa boîte à outil de gestion du stress afin de tester et d'adopter les exercices adaptés à chacun selon les besoins et les affinités.

Tester des techniques de communication positive, tenant compte de vos émotions (agréables ou désagréables). La méthode Gordon et/ou la CNV et/ou les techniques d'assertivité seront abordées pour répondre à la nécessité d'utiliser de manière constructive les émotions dans la relation à l'autre.

Valoriser l'intelligence de ses émotions à travers un plan d'action personnel : entre deux journées et au terme de la formation, les participants sont invités à tester les outils abordés et à les adopter dans leur vie courante afin d'ancrer les changements souhaités dans le long terme.

Type de formation

[Bruxelles Formation - Contrat de formation pour chercheur d'emploi reconnu par Bruxelles Formation](#)

Organisation

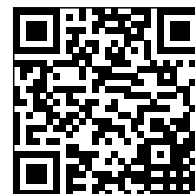
Durée 2 jours
Début Les 13/11 + 20/11/2020
Coût 360 euro -

Conditions d'admission

Intéressé(e) ?

Remarques

Retrouvez cette formation sur <http://www.dorifor.be/formation/8347>



Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67 - 1180 Uccle

02 371 73 50

entreprises@bruxellesformation.brussels - <http://www.bruxellesformation.be>