

# L'intelligence émotionnelle au service de vos relations

RÉF | 8347

## OBJECTIF ET CONTENU

### Objectif

Mettez à profit vos émotions dans vos projets et dans vos relations de travail ! • Mettre en perspective ces apports et vos situations réelles • Reconnaître les différentes émotions et leur impact sur la communication • Comprendre les émotions de base et leur fonctionnement physiologique

### Programme

· Bilan personnel :  
→ quel est votre rapport aux émotions ?  
→ connaissez-vous votre quotient émotionnel ?  
• Comprendre les émotions et leur influence sur nos vies :  
→ découvrir leur fonctionnement au niveau physiologique  
→ cerner leur impact sur notre corps, sur notre intellect et sur nos relations avec autrui  
• Identifier les causes et les effets :  
→ quels sont vos « déclencheurs » ?  
→ quelles sont vos réactions et vos « stratégies » habituelles ?  
• Reconnaître le langage positif des émotions. L'émotion est une invitation à agir... Comment traduire en langage constructif une émotion désagréable ?  
• Expérimenter différents outils pratiques de gestion du stress à travers la relaxation, les étirements, les exercices physiques (adaptés au bureau), la respiration, la pleine conscience...  
• Tester des techniques de communication positive, tenant compte de vos émotions (agréables ou désagréables).  
• Valoriser l'intelligence de ses émotions à travers un plan d'action personnel

Méthodologie : Apports théoriques (environ 30%), provenant des neurosciences, de la pleine conscience, de la communication non violente... partant de situations concrètes.

Auto diagnostics, jeux et expérimentations (environ 70%) : alternance d'activités

recourant à des techniques mobilisant le corps, les émotions et les pensées.

**Type de formation** [Institutionnel](#)

## ORGANISATION

**Durée** 2 jours  
**Horaire** en journée 9h - 16h30  
**Début** 28 novembre et 05 décembre 2023  
**Coût** 370 €

## CONDITION D'ADMISSION

## EN PRATIQUE

**Pour s'informer et postuler** Contactez l'organisme [entreprises@bruxellesformation.brussels](mailto:entreprises@bruxellesformation.brussels)

**Organisme** **Bruxelles Formation - BF entreprises**  
Rue de Stalle 67  
1180 Uccle  
Tél: 02 371 73 50  
<http://www.bruxellesformation.be>

