

L'intelligence émotionnelle

Tout savoir sur Intelligence Émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres.

Elle permet de mieux communiquer, d'éviter les réactions impulsives et de maintenir des relations harmonieuses.

L'intelligence intellectuelle seule ne suffit pas à assurer le développement personnel ni à garantir la réussite future.

Elle doit être accompagnée d'une autre forme d'intelligence :

l'intelligence émotionnelle, qui permet de comprendre, gérer et exprimer ses émotions face aux défis, difficultés et pressions du quotidien.

L'intelligence émotionnelle comprend cinq compétences clés : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation, l'empathie et les aptitudes sociales.

Développer son intelligence émotionnelle favorise la réussite personnelle, professionnelle et le bien-être au quotidien.

Objectifs de la formation

- Identifier vos émotions et développer votre conscience émotionnelle
- Découvrir les stimulus de vos réactions et apprendre à gérer votre colère
- Développer la capacité à établir des relations positives et influentes avec les autres

Comment se déroule le programme ?

Toutes nos formations sont proposées sous forme d'ateliers pratiques : mises en situation réelles, jeux de rôle et psychodrame, dans un cadre bienveillant, sécurisant et respectueux du rythme de chacun permettant aux participants d'explorer leurs ressources, de développer des compétences concrètes, directement applicables dans leur vie personnelle et professionnelle.

Contenu du programme

- Mettre des mots justes sur ses émotions et savoir les exprimer
- Reconnaître ses émotions, leurs déclencheurs, et comprendre leur impact sur ses pensées/comportements

- Gérer ses impulsions, rester calme sous pression, adapter ses réactions Transformer des émotions négatives en actions constructives.
- Conscience sociale/Empathie : Comprendre les émotions des autres, lecture des signaux émotionnels (verbaux, non verbaux), et interagir efficacement avec leurs réactions émotionnelles
- Les quatre actions essentielles dans la vie quotidienne : demander, donner, recevoir et refuser.
- Communiquer avec intelligence émotionnelle, résoudre les conflits, donner des feedbacks.
- Expression de la gratitude
- Le sourire sincère et le compliment agréable
- L'expression de la gratitude

À qui s'adresse ce programme ?

- Les coachs, psychothérapeutes, médecins, personnes opérantes dans le domaine du développement personnel ou dans la santé en général,
- Aux enseignants, formateurs et éducateurs À tous les parents, ainsi qu'aux chefs d'entreprise, indépendants et professionnels de divers secteurs

Ce programme vous intéresse ?

Emplacement : Vous sera communiqué à l'inscription

Prochaines dates : Pour être informé des autres dates : faites votre pré-Inscription en remplissant le [formulaire de préinscription](#)

Durée : 3 jours

Prix : 450 DT (réservation et paiement anticipé 2 semaines avant la formation donnent droit à 20% de réduction)

Pour en savoir plus : contactez-nous

TEL : 21 938 000

Site : www.coachahmedhakim.com