



Les émotions : des ressources pour Fédérer, Réussir et Innover

OBJECTIFS :

Etre capable d'identifier ses émotions et celles des autres.
Utiliser les émotions comme ressources individuelles et collectives.

PUBLIC :

Tous publics

CONDITION :

Réaliser le questionnaire en ligne sur l'intelligence émotionnelle

METHODOLOGIE :

La formation s'appuie sur des méthodes d'intelligence collective

DUREE :

2 jours (14 heures)

TARIFS :

Entreprise : 1400 € H.T.
Individuel : 800 € H.T.

INTERVENANTS :

Equipe FriTeam respectant le processus qualité FriTeam

L'intelligence émotionnelle est notre capacité à identifier et réguler nos émotions. Les émotions sont contagieuses. Elles influencent et déclenchent nos actions et sont vecteurs de cohésion d'équipe. L'objectif de cette formation est de prendre conscience et développer l'intelligence émotionnelle pour gagner en performance.

*«Le changement est une porte qui ne s'ouvre que de l'intérieur»
Tom Peters*

PROGRAMME

Pourquoi s'intéresser à l'intelligence émotionnelle ?

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comprendre le fonctionnement et l'importance des émotions dans ses relations

Développer sa conscience et décoder différentes émotions

- Prendre conscience de ses émotions
- Apprendre à gérer ses émotions

Les émotions comme ressources

- L'émotion, une ressource individuelle
- L'émotion, une ressource collective

Restitution du profil émotionnel de chacun

PROJET TETE THEORIE COMPETENCE PRATIQUE CŒUR OUTILS
EXPERIENCE VISION LUDIQUE CORPS SENSORIEL INNOVANT

Les + : Utilisation d'un outil d'intelligence émotionnelle innovant et ludique : Animate.