

## Développer son intelligence émotionnelle

### Objectifs

Comprendre et apprécier les fondamentaux de l'univers des émotions  
Apprendre à mieux se connaître en clarifiant son comportement en milieu professionnel  
S'entraîner à gérer ses émotions pour être plus efficace  
Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer ses rapports interpersonnels et ses relations professionnelles

### Pré-requis

Aucun

### Programme

1. Comprendre son mode de fonctionnement physiologique : Pensées / émotions / corps
  - Savoir accueillir et décrypter son ressenti physique et mental
  - Comprendre la place des émotions en entreprise
  - Se prêter une attention bienveillante à soi-même pour clarifier son état émotionnel
  - Observer en situation son processus : >Pensées / émotions / corps
2. Agir sur son mode de fonctionnement tridimensionnel
  - Identifier les situations déstabilisantes, génératrices d'émotions incontrôlables
  - Faire "son analyse fonctionnelle" à l'aide de la technique du cercle vicieux
  - Acquérir des techniques physiques et mentales pour enrayer le processus de débordement émotionnel : Agir avec sa peur, dire sa colère, extérioriser sa tristesse, cultiver sa joie
3. S'appropriier les clés de l'intelligence émotionnelle
  - Décoder les structures comportementales des individus en milieu professionnel
  - Ecouter et répondre aux besoins relationnels
  - Faciliter une relation efficace
  - Adopter une communication plus intelligente émotionnellement
  - Apprendre à gérer les conflits de façon positive
  - Devenir meilleur négociateur en toutes circonstances

#### PROFIL

Tout public

#### INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : AC<sup>2</sup>

Durée : 2 jours

Code stage : 1DEVAIS02