INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Enrichissez vos compétences émotionnelles avec cette formation, allant de l'historique de l'intelligence émotionnelle à la définition de votre propre vision, tout en explorant des concepts clés comme l'optimisme et la compréhension émotionnelle.

Objectifs pédagogiques

Définir clairement l'intelligence émotionnelle.

Approfondir la compréhension de l'optimisme dans ce contexte.

Acquérir des compétences pour reconnaître et comprendre les émotions.

Travailler sur sa vision personnelle et son impact sur l'intelligence émotionnelle.



Niveau Initiation



Tous publics



30min environ



Aucun prérequis



Sans audio description ni sous-titrage

Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette Une connexion Internet

Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne Cours théorique au format vidéo Accessible via un ordinateur ou une tablette Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE):

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.



ACCESSIBILITE

Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite Audiodescription et sous titrage non disponibles

PROGRAMME

- 1 Histoire de l'intelligence émotionnelle
- 2 Définition de l'intelligence émotionnelle
- 3 Optimisme
- 4 Comprendre les émotions
- 5 Définir votre vision personnelle