



L'intelligence émotionnelle : acteur du quotidien

I. Comprendre la nature des émotions

II. Utiliser les émotions comme outils de navigation personnelle

III. Gérer la contagion émotionnelle pour maintenir un environnement sain

IV. Projeter et agir pour un avenir émotionnellement intelligent

Durée: 9.00 heures (1.50 jours)

Profils des apprenants

Prérequis

Accessibilité et délais d'accès

2 jours

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différentes émotions et leurs fonctions.
- Localiser les régions cérébrales associées aux émotions.
- Analyser le rôle des émotions dans le comportement humain.
- Reconnaître les émotions comme indicateurs de besoins ou de valeurs personnelles.
- Interpréter les signaux émotionnels pour guider les décisions.
- Appliquer les connaissances émotionnelles pour améliorer la prise de décision quotidienne.
- Expliquer le phénomène de la contagion émotionnelle dans les interactions sociales.
- Mettre en œuvre des stratégies pour neutraliser les effets négatifs de la contagion émotionnelle.
- Créer et pratiquer un protocole de « décontamination » émotionnelle pour soi et son entourage.
- Évaluer les influences émotionnelles sur les perspectives futures.
- Développer des plans d'action pour transformer les réponses émotionnelles.
- Incarner un rôle actif dans la création d'un quotidien émotionnellement enrichissant.

Contenu de la formation

- I. Comprendre la nature des émotions
 - Théorie
 - Introspectif
- II. Utiliser les émotions comme outils de navigation personnelle
 - Théorie + pratique
 - Introspectif
- III. Gérer la contagion émotionnelle pour maintenir un environnement sain
 - Théorie
 - Introspectif
- IV. Projeter et agir pour un avenir émotionnellement intelligent
 - Théorie + pratique

Corps Connect

57 avenue de la côte de nacre
14000 CAEN

Email : contact@corps-connect.fr

Tel : +33633475760



- Vision et objectifs

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Prix : 500.00