



## 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](mailto: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**