

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1 JOUR



JOUR 1

1 - Bien entrer dans l'Intelligence émotionnelle

- Ce qu'est l'Intelligence Émotionnelle et l'éducation émotionnelle
- Identifier ses propres "Intelligences" et mieux se situer
- Découvrir les composantes de l'intelligence émotionnelle

2 - Mise en application par les jeux

- Vivre des exercices pratiques d'Intelligence Émotionnelle
- Comment s'en servir: de la mise en place au débriefing
- Aider les autres à entrer en intelligence émotionnelle

3 - S'intéresser aux pouvoirs des émotions

- Repérer les signaux émotionnels et s'en servir
- Mieux accueillir les émotions des autres
- S'adapter facilement dans sa relation aux autres et reformuler les émotions

OBJECTIFS

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses émotions. Les rendre utiles.
- Mobiliser ses propres ressources dans des relations de qualité.
- Apprendre à construire des relations dynamiques, efficaces et positives.
- Savoir animer des exercices favorisant l'Intelligence Émotionnelle pour tout public et pour les professionnels.

INTERVENANT

Lolita Aucourt, praticienne spécialiste en techniques ludiques, référente en Intelligence Émotionnelle du Dr Kataria, certifiée en sophrologie ludique, diplômée de psycho-généalogie et en relation d'aide, Master Professeur de yoga du rire, formée en psychologie positive, certifiée en sophrologie ludique, formée aux jeux de coopération, aux jeux de stratégie participative...