

# INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## PACK



### 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 émotions (pouvoir 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

### JOUR 2 & 3

#### 1- Allons plus loin avec les "émotions "

- Affiner sa compréhension de soi et mieux interagir avec les autres
- Faire le lien entre déclencheurs, émotions et besoins
- Comprendre ce qui se joue derrière le processus émotionnel

#### 2 - Vers un juste équilibre émotionnel

- Identifier les leviers émotionnels et en jouer
- Réduire les émotions négatives et augmenter les positives
- Comment renforcer son Intelligence émotionnelle

Mise en pratique ludique  
Exercices appliqués  
pratiques de jeux et entraînement

### 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...

### OBJECTIFS

- Mobiliser ses ressources personnelles pour des relations interpersonnelles de qualité.
- Rendre utiles les émotions : mieux les comprendre et pouvoir les faire évoluer
- Savoir animer des exercices favorisant l'intelligence émotionnelle.
- Construire des relations dynamiques, efficaces et positives. Renforcer les relations de coopération par le jeu.

→ FORMATION A LA CARTE et incluse dans le Pack de 3 j Intelligence Émotionnelle

Vous avez acquis une Unité de Valeur vous permettant d'aller encore plus loin : ce module compte pour l'obtention du Certificat Supérieur des Sciences du Positif. Possibilité d'approfondir avec nos modules complémentaires...