



ÉCOLE DU POSITIF

JOUR 1

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

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

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

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

Partie pratique

Mise en pratique ludique
Explications et conseils
Exercices appliqués
Pratiques de jeux et entraînement

JOUR 3

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1 - A la recherche d'un équilibre émotionnel

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

Partie pratique

Mise en pratique ludique
Explications et conseils
Exercices appliqués
Pratiques et entraînement de jeux

JOUR 4

RELAXATION LUDIQUE

- Historique, philosophie de la relaxation
- Connaître les principales relaxations d'hier et d'aujourd'hui
- Savoir comment fonctionnent les techniques les plus usitées et les plus efficaces
- Modes d'action psychophysiologiques de la relaxation
- Relaxation positive et la nouvelle relaxation ludique
- Facteurs de réussite de la relaxation ludique
- Perspectives et élargissement

Partie pratique

- Exercices, entraînement
- Mettre son corps au service de son esprit
- Applications, ateliers en solo et en groupe