



Développement personnel et professionnel

L'intelligence émotionnelle

Savoir gérer ses émotions

Objectif / Comportement visé

Se réconcilier avec ses émotions et être capable de les utiliser à des fins constructives.

Remarque : Ce séminaire n'est pas un groupe de parole destiné à soigner des émotions blessées, mais bien une formation destinée à apprendre à gérer les émotions du quotidien.

Aperçu du contenu

- Les sensations, les émotions et les sentiments
- Le quotient émotionnel (QE)
- Les composantes de l'émotion
- L'utilité de la colère et de la peur
- La saine culpabilité
- Le traitement de la jalousie
- Le vocabulaire affectif
- L'expression des émotions
- Les messages-je
- Les pseudo-émotions
- La validation des émotions d'autrui et l'empathie
- Le rôle des pensées dans le vécu émotionnel
- Le contrôle des pensées automatiques
- La modification des émotions désagréables

Formateur Yves-Alexandre Thalmann

Pré-requis Aucun

Formation pour entreprises :

Destinée à des groupes de collaborateurs d'une entreprise ou d'une association. Contactez-nous pour une offre personnalisée !

Formation individuelle :

Des formations, coachings individuels peuvent également être organisés sur demande.

Lieu de cours : CPI, Rte des Grives 2, 1763 Granges-Paccot

No cours	Dates de cours	Horaire	Prix
78-F01-3115-02-1	les mardis, 08, 15, 22, 29 mai 2018	18h00 - 20h30	CHF 315.--

Veillez nous contacter au 026/305.27.60 pour tous renseignements.