

PROGRAMME

Introduction

1. Upgrader son intelligence émotionnelle

- Gagner en intelligence émotionnelle grâce à une meilleure prise en compte de nos émotions

Atelier : « upgrader son intelligence émotionnelle », destiné à identifier, comprendre, assimiler et utiliser ses émotions

2. Déprogrammer ses automatismes

- Pourquoi, quand et comment déprogrammer ses automatismes émotionnels pour gagner en latitude d'action et en agilité

Atelier : appropriation des concepts associés

3. Renforcer son intelligence émotionnelle grâce à la Psychologie Positive

- Comprendre et utiliser la force des émotions positives pour augmenter son libre arbitre et renforcer sa résistance au stress

Atelier : appropriation des concepts de Psychologie Positive associés

Conclusion et évaluation

DESCRIPTION

Un workshop d'une journée pour offrir à l'équipe concernée des moyens concrets pour upgrader ses soft skills existants et en acquérir de nouveaux

COMPÉTENCES VISÉES

- Améliorer l'intelligence émotionnelle d'une équipe
- Permettre à chacun de gagner en agilité, en autonomie, en capacité à collaborer
- Mieux résister au stress, individuellement, comme collectivement

PUBLIC

Tout public

DURÉE

1 jour / 7 heures - 9h00 / 17h45

TARIF & DATE

Sur devis au 01 43 12 15 28

INTERVENANTS

Hugues BENHAMOU, Coach auprès des managers et de leurs équipes - Hytta

Françoise RIERA DABO, Consultante et praticienne en psychologie positive - FRD Consulting

