



### Classique

#### Objectifs :

- ✓ Acquérir les connaissances nécessaires à la compréhension des mécanismes rationnels et émotionnels du comportement humain.
- ✓ Développer et modéliser les compétences émotionnelles en contexte professionnel.
- ✓ Au-delà d'un développement personnel, ce programme vise à appréhender les enjeux de l'intelligence émotionnelle au sein des organisations professionnelles mais aussi dans l'accompagnement des personnes.

#### Développer :

L'aptitude à **identifier** son état émotionnel et celui des autres.

L'aptitude à **comprendre** le déroulement naturel des émotions.

L'aptitude à **raisonner** sur ses propres émotions et sur celles des autres.

L'aptitude à **gérer** ses émotions et celles des autres.

Développer une **psychologie d'innovation** axée sur la performance, le bien-être, la santé et votre influence positive.

#### Public :

Toute personne souhaitant acquérir de nouvelles compétences émotionnelles et relationnelles pour renforcer le trio comportement, bien-être et performances.

### 1. Les fondements de l'intelligence émotionnelle

- Historique des recherches et publications
- « Le comportement « rationnel » et le comportement « émotionnel »
- L'intelligence émotionnelle, un "potentiel bio-psychologique"
- Applications et intérêts pratiques de l'intelligence émotionnelle

### 2. Développer les aptitudes émotionnelles

- Les outils de la connaissance de soi et de la reconnaissance de l'autre
- Comprendre le rôle des émotions dans l'apprentissage et la motivation
- Percevoir, analyser et exprimer ses émotions avec justesse et pertinence
- Analyser les comportements émotionnels exprimés par ses interlocuteurs
- Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives
- Appréhender la résolution des problèmes et conflits en tenant compte des émotions

### 3. Se motiver et s'enrichir grâce à l'intelligence émotionnelle

- Augmenter sa créativité, sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions
- Utiliser les techniques d'autostimulation
- Transformer son environnement en ressources stimulantes

### 4. L'Intelligence Emotionnelle pour mieux communiquer avec les autres

- Gérer et développer ses talents de communicateur
- Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- Décrypter la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de la valorisation
- Développer l'excellence relationnelle



Dates	Durée	Lieux	Inscription
Nous contacter	2 jours	Intra / inter	<a href="mailto:contact@biosens.net">contact@biosens.net</a>