



Keiken Coaching
Christophe MENU – Coach certifié ACTP
06.49.28.02.55
keikencoaching@gmail.com

Développer son intelligence émotionnelle

Développer son intelligence émotionnelle

Objectif de formation :

Développer son intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir et approfondir les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle
- Acquérir des outils pour faire face à ses émotions
- Identifier les leviers et facteurs de motivations internes et externes
- Comprendre les interactions sociales et relationnelles

Prérequis :

Aucun prérequis

Public :

Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle

Méthode mobilisée :

- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques.
- Pédagogie interactive et participative.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Formateur coach professionnel certifié, enseignant en PNL et PNO, formé à la CNV
- Documentation et support de cours
- Présence d'un référent handicap au sein de l'organisme de formation

Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session et est complétée par un quiz de fin d'évaluation.

Modalités pratiques :

2 jours (14h) réalisables en présentiel ou à distance.

Horaires :

De 9h30 à 17h30 avec une pause repas d'une heure.

Lieu et dates de formation:

Présentiel : La date et le lieu de formation seront communiqués avec la convocation ou la convention de formation.

Distanciel : La date, le lien de connexion et les modalités d'accès seront communiqués avec la convocation ou la convention de formation.

Tarif :

Financement	Présentiel	Distanciel
Particulier (fonds propres)	300€	240€
Pôle Emploi, OPCO, FIFPL ...	450€	360€
Inter entreprise	450€	360€
Intra entreprise	Sur devis	Sur devis

Modalités d'accès

Inscription via le [site web de l'organisme de formation](#) ou par mail à keikencoaching@gmail.com

Délai d'accès

L'inscription doit être finalisée 48 heures avant le début de la formation.

Aller plus loin

Ecouter et apprivoiser ses émotions

Technicien PNL

Contact

Formateur & Référent pédagogique : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – keikencoaching@gmail.com

Référent Handicap : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – keikencoaching@gmail.com

Déroulé

Jour 1

Tour de table, présentation et recueil des attentes et besoins des participants

Pilier 1 : Conscience de Soi

- L'index de conscience pour se reconnecter à soi
- Techniques respiratoires et méditatives

Pilier 2 : Maîtrise de soi

- Quels outils pour faire face à mes émotions : Changer de perception, se questionner

Pilier 3 : Motivation

- Qu'est-ce qui me motive : mes besoins et mon système de valeurs
- Comment je me motive : à quoi, à qui je fais appel pour me motiver ?

Jour 2

Pilier 4 : L'empathie

- Définition, qu'est-ce que l'écoute active ?
- L'auto-empathie pour se relier à soi

Pilier 5 : Sociabilité

- Comment je me comporte dans les interactions sociales
- Les relations sociales au travers du modèle de l'Analyse Transactionnelle
- Faciliter les interactions avec la PNL

Echanges de synthèse autour des 5 piliers

Note : Ce programme est donné à titre indicatif. Le formateur se réserve le droit de le modifier en fonction du profil du groupe.