



Keiken Coaching

Coaching & Formation

Développer son intelligence émotionnelle

Présentation de la formation

Cette formation qui se déroule sur 2 jours a pour objectif d'apporter des outils simples et efficaces permettant de développer son intelligence émotionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier et exprimer ses émotions
- Gérer et utiliser ses émotions avec efficacité
- Comprendre l'impact des émotions dans la relation à l'autre
- Développer ses compétences relationnelles

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation

Public

Professionnels souhaitant développer leurs compétences émotionnelles.

Méthodes mobilisées

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

Moyens pédagogiques et techniques

- Formateur coach professionnel certifié, enseignant en PNL, PNO®, formé à la CNV
- Documentation et support de cours

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.

Une attestation de présence et de validation des objectifs sera remise à l'issue de la formation.

Modalités pratiques

Formation réalisée en intra sur 2 jours soit 14h, de 09h00 à 17h00 avec une pause repas d'une heure.

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

Tarif

2500€ TTC, TVA non applicable – article 293B du CGI

Modalités et délai d'accès

L'inscription se fait soit via le site web de l'organisme de formation ou par mail à keikencoaching@gmail.com.

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

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

Programme

Apprendre à identifier et exprimer ses émotions

- Comprendre les mécanismes déclencheurs d'une émotion
- Reconnaître les émotions principales et secondaires
- Découvrir le concept d'intelligence émotionnelle

Gérer et utiliser ses émotions avec efficacité

- Identifier le besoin à nourrir
- Utiliser les techniques de régularisation des émotions
- Tirer parti de ses émotions

Comprendre l'impact des émotions dans la relation à l'autre

- Développer son empathie
- Reconnaître les valeurs en jeu dans la relation
- S'exprimer avec assertivité

Développer ses compétences relationnelles

- Reconnaître les jeux psychologiques
- Identifier les différents modes de fonctionnement
- S'essayer à la pensée positive

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