

Intelligence émotionnelle : Mettez vos émotions au service de vos relations!

Méthode Rol'n train ®

Longtemps les émotions n'ont pas eu leur place dans le monde du travail avant de s'apercevoir qu'elles sont une ressource, un moteur, un guide.

Ce stage permet d'apprivoiser ses émotions et :

- de se doter d'outils et de clés pour décoder et maîtriser les émotions (les siennes, celles de l'autre),
- d'en faire des alliées au service de ses relations plutôt que de chercher à les gommer.

Programme (durée : 7H00)

1) Comprendre le fonctionnement des émotions

Autodiagnostic : Connaître son profil émotionnel
Qu'appelle-t-on « Intelligence émotionnelle » ?

2) Repérer ses freins émotionnels et ses dysfonctionnements

Les réponses comportementales inappropriées :
Les timbres, les rackets, le tac-o-tac ...
Identifier et éliminer ses croyances limitantes

3) Partager et exprimer son ressenti à bon escient

Trouver les mots justes et le bon moment
Être à l'aise avec ses propres émotions et celles de l'autre
Technique de la prise en compte émotionnelle

4) Les émotions, ressource au service de ses relations

Développer sa conscience émotionnelle
Mettre ses émotions au service de ses relations pour : oser demander, tenir ses positions, dire « stop »...

Ce qu'ils en disent

« Je suis plus attentif à mes ressentis afin d'éviter l'accumulation puis l'explosion »

« Je ne laisse plus l'émotion brouiller mon message ou parasiter ma communication »

« Nous gérons mieux la pression en équipe »

« J'ai réussi à débloquent les situations en étant plus à l'aise avec les émotions des autres »

« Je désamorce grâce à la technique de la « prise en compte émotionnelle »

Les + de ce module

- > Ce stage est d'abord un voyage au pays des émotions
- > Il permet de mieux connaître ses ressources personnelles et de mieux en tirer partie
- > Peut-être le début d'une aventure qui se poursuivra sur des mois et des années ... avec à la clé plus de bien-être, d'authenticité et de résultats.