Nathalie HOURDEBAIGT consultante en formation-formatrice 06 03 90 40 32

# L’intelligence émotionnelle et la gestion des émotions

## **Pré-requis :** aucun

## Objectifs pédagogiques :

Connaître et comprendre l’intelligence émotionnelle

Savoir gérer ses émotions

1. Comprendre
    - Ses émotions
    - Leurs origines
    - Les mécanismes
2. Savoir
    - les analyser
    - prendre de la distance
    - gérer ses ressources

## Programme :

- Autodiagnostic des 5 axes de l’intelligence émotionnelle.
- Définition de l’intelligence émotionnelle.
- Les  3 principaux modèles d’intelligence émotionnelle :
- – le modèle originel de SALOVEY et MEYER (1990)Les 4 éléments-clé de l’intelligence émotionnelle
- – le modèle de GOLEMAN (1995 et 1998) Il se décline autour de 25 compétences qui s’articulent autour de 5 axes principaux
- – le modèle de BAR-ON (1997 et 2000) Cinq composantes, elles-mêmes divisés en 15 sous-dimensions, constituent son modèle
- Définition des émotions
- Le concept d’émotion authentique
- Les émotions sont multiples et variées
- Le curseur des émotions

- Les grands chapitres des émotions : les émotions de base
- La gestion des émotions
- Le trafic d'émotions : Nous trafiquons nos émotions
- La collection de timbres
- L'élastique
- Le racket ou sentiment parasite.

# Méthodes pédagogiques :

- exposé théorique
- Tests d'auto-évaluation
- Exercices

# Durée : 2 jours soit 14 heures

# **Dates :**

en inter : voir le planning

en intra : nous contacter

**Modalités d'évaluation :**

Test de connaissances

Bilan pédagogique à la fin de la formation et Quiz

Attestation de fin de formation  délivrée

96% de taux de satisfaction

**Accessibilité aux personnes handicapées :** nous contacter

**Tarif :** voir dans onglet tarifs

Nathalie HOURDEBAIGT 3 rue du Docteur Charles Nogaret  64270 SALIES DE BEARN

Mobile sur tout le sud de l'Aquitaine 64 et 40 : Pau, Oloron Sainte Marie, Mauléon, Saint Palais, Navarrenx, Sauveterre de Béarn, Orthez, Lacq, Mourenx, Artix, Salies de Béarn, Peyrehorade, Bayonne, Dax, Mont de Marsan, et l'ouest de Midi Pyrénées 65 : Lourdes, Tarbes,….

SIRET 799 174 354 00032

Code APE 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640444064 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation.