

SALOVEY, CARUSO, DANIEL GOLEMAN ET
D'AUTRES ONT BRILLAMMENT DÉFINI
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE COMME ÉTANT LA
COMPÉTENCE QUI CONDITIONNE TOUTES LES
AUTRES

**BASÉE SUR CES TRAVAUX, CETTE FORMATION EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
JETTE LES BASES DE CE QUI DEVIENT DE PLUS EN PLUS L'ÉLÉMENT DIFFÉRENCIANT
EN ENTREPRISE, MAIS AUSSI DANS LA SPHÈRE PRIVÉE.**

LES OBJECTIFS



- Avoir une meilleure conscience de soi et de ses mécanismes,
- Comprendre, gérer et adapter ses émotions en fonction de l'utilité et du contexte
- Comprendre les tempêtes émotionnelles pour ne plus les subir
- Mieux comprendre l'autre dans ses interactions
- Développer sa capacité à reconnaître les émotions en action
- Comprendre l'impact de nos programmes émotionnels sur nos décisions / actions
- Optimiser sa communication en tenant compte des états émotionnels
- Développer de meilleures relations interpersonnelles

LES BÉNÉFICES



Professionnellement :

- Meilleure cohésion d'équipe
- Communication plus fluide
- Productivité accrue
- Augmentation du bien-être au travail
- Plus grande rapidité dans les prises de décision
- Meilleure compréhension et gestion du stress

Personnellement :

- Augmentation de la sérénité
- Facilité de communication
- Meilleure compréhension des relations

NOS ENGAGEMENTS



Le but est évidemment que vous passiez l'action ! C'est pourquoi on vous a concocté un suivi sur-mesure, durant 6 mois !

Chaque mois, un email vous est envoyé, vous invitant à décliner votre plan d'action en objectifs mensuels et hebdomadaires, et à faire le point sur le mois écoulé. Nous répondons bien évidemment à vos mails avec conseils, astuces et encouragements.

Au bout de trois mois, nous prenons rendez-vous pour une séance individuelle de coaching, afin de voir ensemble vos progrès et les challenges que vous rencontrez. C'est reparti pour un suivi de trois mois par mail, pour terminer par une séance de coaching individuelle pour fixer les acquis et planifier la suite.



LE CONTENU



Jour 1

1. Vos objectifs au travers de cette formation
2. Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle?
 - a. Un peu de théorie en vous présentant les différents modèles.
 - b. Les composantes de l'Intelligence Emotionnelle
3. Comprendre les émotions
4. La conscience de soi et de ses mécanismes

Jour 2

5. Gérer ses émotions
 6. Comprendre l'impact de nos émotions sur nos décisions et nos actions
 7. Comprendre l'autre
- Les bases de l'analyse transactionnelle, l'écoute active, l'empathie
8. Adapter sa communication
 9. Mettre en pratique quotidiennement
 10. Workshop : "So What? " : plan d'action et follow up de mises en pratiques, tracking et drivers des nouveaux comportements

VOTRE FORMATRICE



Détentriche d'un Executive Master en Management délivré par la Solvay Business School, Samantha Hoggart a exercé différentes fonctions à responsabilités durant 15 ans, de chef d'équipe à directrice opérationnelle d'une PME employant 100 personnes. Coach certifiée ICF, elle est également formée en intelligence émotionnelle, détection des émotions, de la véracité et de la crédibilité chez Emotional Intelligence Academy et accréditée par le Dr Paul Ekman.

Sa devise : *If nothing goes right, go left !*
[Son profil complet](#)



LA DURÉE

2 jours

Deux séances de coaching individuelles

Séances de travail mensuelles durant 6 mois



LE PUBLIC

Managers et dirigeants d'équipe
Collaborateurs en équipe
Toute personne désireuse d'améliorer la gestion de ses émotions



LE LIEU

Silversquare
Avenue Louise 523
1050 Bruxelles



LE PRIX

995€ HTVA
1203,95€ TVAC

Vous souhaitez que cette formation aie lieu dans votre entreprise? Contactez-nous : samantha@homemadecompany.be

PARCE QUE NOUS CROYONS QUE CHACUN PEUT CHANGER LE MONDE, ET QUE CHAQUE PAS COMPTE.